Gymn.
0 i
1

Wolf Münch.

GYMNASTIK

FÜR DIE

JUGEND.

ENTHALTEND

EINE

PRAKTISCHE ANWEISUNG

ZU

LEIBESÜBUNGEN.

EIN BEYTRAG ZUR NÖTHIGSTEN VERBESSERUNG DER KÖRPERLICHEN ERZIEHUNG.

VON

GUTSMUTHS.

ERZIEHER ZU SCHNEPFENTHAL.

Ihr lehrt Religion, ihr lehrt sie Bürgerpflicht,
Auf ihres Körpers Wohl und Bildung seht ihr nicht.

SCHNEPFENTHAL,

IM VERLAGE DER BUCHHANDLUNG DER ERZIEHUNGSANSTALT.

1793.

Preis:

Auf Schweizerp.	mit 11 Kupf.	3 thl. sächs.	—	5 fl. 24 Xr. rhein.
Auf Druckpap.	mit 11 Kupf.	1 thl. 8 gr.	—	2 fl. 24 Xr. —
	mit 1 Kupf.	22 gr.	—	1 fl. 39 Xr. —

Staats-Bibliothek Bamberg

SR. KÖNIGLICHEN HOHEIT

FRIEDRICH

KRONPRINZEN VON DAENEMARK

DEM

VERTHEIDIGER DER MENSCHENRECHTE

AM

BELT UND SENEGA

GEWIDMET

DURCHLAUCHTIGSTER KRONPRINZ,

GNÄDIGSTER HERR!

Der erhabenen Hand, welche mit menſchenfreundlicher Milde die Feſſeln der Sclaverey im Norden und Süden zerbrach, darf man hoffnungsvoll ein Buch überreichen, das für die Abſchaffung einer Sclaverey geſchrieben iſt, in deren Feſſeln ein groſser Theil der cultivirteſten Menſchheit ſchmachtet. Entnervende Verzärtlung,

luxuriöſe Weichlichkeit iſt ihr Name. Mit dem Gefühle der ungeheucheltſten Ehrfurcht bin ich lebenslang

EWR. KÖNIGLICHEN HOHEIT

Unterthänigſter,

der Verfaſſer.

SR. HERZOGLICHEN DURCHLAUCHT

E R N S T

REGIERENDEM HERZOGE ZU SACHSEN
GOTHA UND ALTENBURG etc.

DEM

FREUNDE DER JUGEND

UND DEM

BEFÖRDERER

ALLER VERNÜNFTIGEN ERZIEHUNG

GEWIDMET

DURCHLAUCHTIGSTER HERZOG,

GNÄDIGSTER HERR!

Unter EWR. DURCHLAUCHT sanfter Regierung und thätiger Unterstützung gedieh die Anstalt, in der ich seit acht Jahren lebe; gedieh die Kunst, welche die Wangen unsrer Jugend mit Gesundheit färbt. Durch die gnädigsten Aeuserungen des Beyfalls, womit Ewr. Durchlaucht oft die hiesigen jugendlichen Uebungen belebten, wurde ich

bey meinem Unternehmen angefeuert. Mit dem innigsten Gefühle des Dankes übergebe ich Ewr. Durchlaucht meine Arbeit und bin mit tiefster Ehrfurcht und landeskindlicher Ergebenheit

EWR. DURCHLAUCHT

Unterthänigster,

der Verfasser.

Ueberſicht.

Erſte Abtheilung.

Abſchnitt I.

Wir ſind ſchwächlich, weil es uns nicht einfällt, daſs wir ſtark ſeyn könnten, wenn wir wollten. Seite 1.

Abſchnitt II.

Folgen der gewöhnlichen Erziehungsweiſe, beſonders der vernachläſſigten körperlichen Bildung. 68.

Abſchnitt III.

Alle Mittel, die man bisher gegen die Folgen der Weichlichkeit anwendete, ſind nicht hinreichend. 119.

Abſchnitt IIII.

Vorſchlag der Gymnaſtik. — Hinderniſſe. 139.

Abſchnitt V.

Ueber Nutzen und Zweck der Gymnaſtik. 188.

Zweyte Abtheilung.

Abſchnitt VI.

Eigenſchaften, Ort und Abtheilung der Leibesübungen. 259.

A. Eigentliche gymnaſtiſche Uebungen.

Abſchnitt VII.

Das Springen. 276. — Bey den Alten. 277. — Jetzige Uebung: 1) Der Höhenſprung ohne Stab. 279. a) Elementarübungen, nämlich das Hüpfen 280. Die Bewegung und das Hüpfen auf einem Beine. 281. b) Der Sprung ſelbſt ohne Anlauf. 287. Mit Anlaufe 288. Abänderungen 291. Der geſellſchaftliche Sprung 295. — 2) Der Höhenſprung mit dem Stabe. 297. — 3) Der Sprung in die Tiefe mit und ohne Stab. 305 — in die Weite mit und ohne Stab. 308. — Der fortgeſetzte Sprung. 314. — 5 und 6) Der Sprung in die Höhe und Weite, Tiefe und Weite zugleich. 316. —

Abſchnitt VIII.

Das Laufen. 318. — Uebung der Alten. 320. — Jetzige. 223. a) Schnell. 324. — b) Auf die Dauer. 326.

Abſchnitt VIIII.

Das Werfen. 333. 1) Kunſtloſe Art mit Steinen. 335. — 2) Die Schleuder. 336, — 3) Der Wurfſpieſs. 337. — 4) Der Bogen. 339. 5) Der Diſkus; bey den Alten. 341. Bey uns. 344. —

Abſchnitt X.

Das Ringen. 346. — Bey den Alten. 349. — Bey uns. 335. 1) Der leichte Kampf, 358. — 2) Der halbe Kampf, 359. — 3 und 4) Der ganze und verdoppelte Kampf. 5) Der zuſammengeſetzte Kampf. 363. — 6) Das Ringen um einen Apfel und Stab. 367. —

Abſchnitt XI.

Das Klettern. 369. — a) Elementarübungen. 372, nämlich 1) Das Anhängen um die Wette, oder Uebung der Hände und Arme. 373. — 2) Das Feſthalten mit Beinen und Schenkeln. 377. — b) Das Klettern ſelbſt. 378. — 1) An der Stange. 2) Am Maſt. 380. — 3) An der Strickleiter. 381. — 4) An der Leiter. 383. 5) Am einfachen Seile. 386. — Auf Bäumen. 397.

Abſchnitt XII.

Haltung des Gleichgewichts oder Balanciren, (nebſt verwandten Uebungen) 401. a) unſeres eigenen Körpers. 1) Das Stehn auf einem Beine. 403; πιτυλιζειν der Alten.

407. — 2) Auf der Kante eines Brettes. 408. 3) Auf dem Balken. 409, und dem Gurte. 413. — 4) Voltigirſtücke: das Hinaufſchwingen, 416. — Das Heben auf den Händen. 419. Das Ausweichen. 425. Abgewinnung des Gleichgewichts 426. Das Umkehren. 426. Ueberſpringen. 427. — 5) Das Wippen. 428. — 6) Die Ovalſchaukel. 429. — 7) Die Stelzen. 431. 8) Das Leitergehen. 433. 9) Das Schlittſchuhlaufen. 435. — b) Fremder Körper. 440. —

Abſchnitt XIII.

Das Heben. 444. — Tragen. 447. — Die Rückenprobe. 448. — Das Ziehen. 451. — Die Διελκυστινδα und Ελκυστινδα. 453. — Der Tanz im Seile, Stricke, und Reiſſe. 454. Das Reiftreiben. 464. κρικηλασια. 465.

Abſchnitt XIIII.

Das Tanzen. 467. — Gehen. 470. — Militäriſche Uebungen. 475.

Dritte Abtheilung.

Abſchnitt XV.

Baden und Schwimmen. 483.

Abſchnitt XVI.

Andre nöthige Uebungen, Feuersgefahr, Wachen und Faſten. 525 —

Abſchnitt XVII.

Lautes Leſen und Declamiren. 533.

Abſchnitt XVIII.

Uebung der Sinne. 541. I. Ueber Möglichkeit der Sinnesübungen. 545. II. Ueber den Nutzen derſelben. 571. III. Auf welche Art ſie geübt werden müſſen. 580. A) Ueber Sinnenwahrheit und Irrthum, vollſtändige und unvollſtändige Anſchauung. 581. 2) Daraus abgeleitete Regeln für natürliche Sinnesübungen. 594. B. Vom Schlummer der Sinne und künſtlicher Weckung derſelben. 610. a) des Gefühls 613. b) des Geſichts 616. c) des Gehörs 619. d) des Geruchs und Geſchmacks 621. Methodiſches Beyſpiel. 622.

Abſchnitt XVIIII.

Ueberſicht der gymnaſtiſchen Uebungen nach den Haupttheilen des Körpers. 626.

Abſchnitt XX.

Methode. — Zeitverwendung. — Allgemeinere Regeln. 633.

B. Handarbeiten.

Abſchnitt XXI.

handelt davon. 653.

Ueber die Kupfer.

Nro. 1 stellt den Höhensprung mit und ohne Stab dar, es wird gebunden, zu Seite 276 — mit dem Rücken auf 277.

Nro. 2 der Sprung in die Weite mit dem Stabe und ohne denselben, zu Seite 310 — mit dem Rücken auf 311.

Nro. 3 das Werfen mit Steinen, mit dem Diskus und Wurfspiesse und das Bogenschiessen, zu Seite 333 — mit dem Rücken auf 332.

Nro. 4 alle Arten des Ringens, zu Seite 346 — mit dem Rücken auf 347.

Nro. 5 das Baden und Schwimmen, zu Seite 483 — mit dem Rücken auf 482.

Nro. 6 das Klettern, zu Seite 369 — mit dem Rükken auf 368.

Nro. 7 die Haltung des Gleichgewichts, zu Seite 401 — mit dem Rücken auf 400.

Nro. 8 das Laufen, neben bey ist der gesellschaftliche Sprung dargestellt, zu Seite 318 — mit dem Rücken auf 319.

Nro. 9 das Reiftreiben und mehrere jugendliche Spiele, (die in der vierten Abtheilung beschrieben werden sollen,) zu Seite 464 — mit dem Rücken auf 465.

Das nicht numerirte Titelkupfer, stellt die Göttin der Gesundheit dar, fröhliche Knaben tanzen um sie her, in ihren Händen die Symbole der Köperanstrengung, Bogen, Pfeile, Wurfspiess und Diskus.

Das Blatt mit Rissen wird hinten an gebunden.

Nach den drey Abtheilungen läfst sich das Ganze auch in drey Bändchen binden.

Vorrede.

Die Hauptabſicht der Erziehung iſt ſchon ſeit Jahrhunderten, daſs eine geſunde Seele im ſtarken geſunden Körper ſey. Wie kömmts denn aber, daſs wir die Ausbildung des Letztern gemeiniglich vergeſſen, ungeachtet wir mit unwiderſprechlicher Gewiſsheit wiſſen, daſs den Schwachen, Kränklichen und Siechen, daſs den Weichling und Verzärtelten nichts, gar nichts, weder Geld noch Or-

densband, weder Gelehrſamkeit noch Tugend, vor den bejammernswürdigen Folgen ſchütze, die aus ſeinem Zuſtande für ihn entſtehn? — Dein Sohn erbe von dir nichts, bilde ſogar ſeinen Geiſt nur ſpärlich; aber verſchaffe ihm einen geſunden, ſtarken, behenden Körper: er wird dich einſt ſegnen, wenn er, ſey es auch am Pfluge oder durch den ſchweren Karſt, am Amboſe oder durch den Hobel, ermüdet ſein einfaches Mahl genieſst; bilde ſeinen Geiſt bis zur höchſten Staffel, aber vernachläſſige ſeine körperliche Geſundheit, Kraft und Behendigkeit: und er, ein verzärteltes, leidendes, elendes, unbehülfliches Geſchöpf wird ſich einſt,

— — und wenn du ihm Friedrichs Schatz hinterliefseft — — beym Glanze feiner Kenntniffe, beym Schimmer des Ordensbandes und im Weihrauche des Thrones felbft, deiner mit fchmerzlichem Gefühle erinnern, und deiner Erziehung fluchen. Gelehrfamkeit und die feinfte Verfeinerung verhält fich gegen Gefundheit und Körpervollkommenheit wie Luxus gegen — Bedürfnifs. Ift denn folglich unfre Erziehung wohl nicht ein verkehrtes Ding, wenn fie auf Luxus losarbeitet und darüber des wahren, grofsen Bedürfnisses vergifst? — — Diefer Gedanke — O, möchte er doch endlich einmal nicht blofs ganz gefafst und beherziget, fondern auch

überall in der Erziehung praktisch gemacht werden! — liegt meiner Arbeit zum Grunde. Ihr Gang ist einfach und aus der am Ende gegebenen Uebersicht leicht zu erkennen.

Es ist mir wohl bekannt, daſs eine ächte Theorie der Gymnastik auf physiologische Gründe gebaut und so die Praxis jeder einzelnen Uebung derselben nach den individuellen Körperbeschaffenheiten abgewogen werden sollte. Diese Vollkommenheit suche man in meiner Arbeit nicht; denn sie ist nur auf getreue Erfahrung einer achtjährigen Praxis gebaut, die mich überzeugte, daſs Gymnastik zur Erziehung nothwendig, und daſs sie so, wie ich sie hier gebe, in ihren

einzelnen Uebungen für Körper und Geist der Jugend nicht etwa bloſs unschädlich, sondern auch äuſerst nützlich sey. Oft hat mich allerdings der Gedanke beunruhigt, daſs mein Buch jener Vollkommenheit entbehren und bloſs auf Empirismus gebaut seyn sollte; allein das vollkommenste Ding bleibt wahrhaftig unbrauchbar, wenn es nicht nach Ort- und Zeitumständen berechnet ist, und ein solches würde man im Grunde verlangen, wenn man eine gründlich physiologische Gymnastik forderte. Gesetzt der gelehrteste Arzt in Europa wäre zugleich Erzieher, übte seine Zöglinge nach den besten medicinischen Einsichten und schriebe eine vollkom-

men phyſiologiſche Gymnaſtik, wer ſollte ſie denn gebrauchen? Iſt es denn nicht höchſt einleuchtend, daſs ſie nur von ſolchen Erziehern auf die Jugend im Allgemeinen und ganz beſonders auf jedes Individuum derſelben angewendet werden könnte, welche jene mediciniſchen Einſichten ganz beſäſsen? — Wäre ſie denn brauchbar, ſo lange unſre Erzieher ſtatt der gründlichſten Medicin, Theologie ſtudiren? — Was will denn folglich die Forderung einer auf Phyſiologie und Anatomie gebauten Gymnaſtik ſagen? — Iſt ſie denn nach Ort und Zeit berechnet? — Ich kann nicht entſcheiden, wie weit ſich die phyſiologiſchen Kenntniſſe der alten

Griechen erſtreckten; aber ſo viel iſt ſehr bekannt, daſs ſie überhaupt erſt ſpäter medicíniſche Kenntniſſe hinein trugen, nachdem ſie ſchon durch eine lange Praxis vom dem Vortheile und Nutzen gymnaſtiſcher Uebungen für die Jugend und die ganze Nation überzeugt worden waren.

Die drey Abtheilungen dieſer Arbeit enthalten Alles was ich verſprochen habe, nämlich alle eigentlichen gymnaſtiſchen Uebungen. Ich hatte mir vorgeſetzt mehr zu leiſten, nämlich auch die beſten, zweckmäſsigſten freyen Spiele der Jugend zugleich mit zu beſchreiben; aber mein Wille wurde durch den Raum beſchränkt. Bin

ich ſo glücklich, den Beyfall des Publikums zu erhalten: ſo ſoll in der nächſten Oſter- oder Michaelmeſſe eine VIERTE ABTHEILUNG dieſes Buchs erſcheinen, welche alle zweckmäſsigen Spiele enthalten wird.

Mit warmen und von dem Gegenſtande innig durchdrungenem Herzen ſchrieb ich dieſen Verſuch, mit willigem nutze ich in der Folge jede Bemerkung, die mir freundſchaftlich darüber ertheilt wird. — Schnepfenthal bey Gotha, Sept. 25. 1793.

Verzeichniſs der Subſcribenten in der Ordnung, in welcher ſie ſubſcribirt haben.

	Ex.
Frau von Münchhauſen in Leitzkau	1
Herr Juſtizcommiſſar. Lange in Nordhauſen	1
Der Durchl. Erbprinz Carl Friedrich von Weimar	1
Ein Ungenannter daſelbſt	1
Herr Buchhändler Hoffmann in Hamburg 7 Ex. nämlich für	
— Cand. Steinfeld daſelbſt	1
— Pfennigmeiſter Richardi zu Talig	1
— Joh. E. Fr. Weſtphalen in Hamburg	1
— Herrmann Wiegbons Söhne daſ.	1
— Graf Carl v. Baudiſſin, königl. däniſcher Cammerherr	1
— Drevefs in Hamburg	2

* *

Herr Rittm. v. Schwerzel in Willinghauſen	1
— Banquier Dan. Girtanner in St. Gallen	4

Ex.

Herr Cand. Fröhlich zu Rundhof in Schleswig 10 Ex.
nämlich für

— Past. Bielefeld zu Sterup in Angeln	1
— Cand. Fabricius in Schleswig	1
— Conrect. Forchhammer das.	1
— Cand. Momsen zu Augustenburg auf der Insel Alsen	1
— von Rumohr zu Rundhof und Oestergaarde	4
— Vothmann das.	2

* *

— Leibarzt und Hofrath Faust zu Bückeburg 7 Ex.
nämlich für

die Durchlauchtigste Fürstin Juliane zu Schaumburg-Lippe	2
Herr Dr. Hartog zu Herford	1
— Prof. Benzler in Bückeburg	1
Freyherr von Syberg zu Busch in der Graffschaft Mark	1
Herr Rect. Plesmann zu Horn in der Gräffschaft Lippe	1
— Prorect. Schwarz zu Bielefeld	1

* *

— Pfarrer Schlez zu Ippesheim 3 Exempl. nämlich für sich	1
— Cammerrath Jung zu Uffeheim	1
— Rect. Nehr zu Windsheim	1

* *

Herr Buchhändler Hammerich in Altona 12 Ex.
nämlich für

— Ch Petersen in Flensburg	3
— Katech. Suhr in Kiel	2
— Cand. Gramsdorf in Hoesens	1
— Canzleyass. Kellermann in Hadersleben	1

* *

Herr Prof. Eck in Leipzig 10 Ex.
nämlich für

— Kaufmann Baumgärtel in Plauen	1
— Landeshauptmann v. Carlowitz in Lübben	1

	Ex.
Herr General und Ritter v. Fitks in Copenhagen	1
— Kaufm. Friedrich in Köſtnitz	1
— Vice-Oberconſiſtorialpräſident Graf von Hohenthal in Doebernitz	1
Mad. Richter in Rüben bey Leipzig	1
Herr Stiftsſyndikus Schmidt in Merſeburg	1
— Oberamtsregierungspräſid. v. Troſky in Lübben	1
— Profeſſor Eck ſelbſt	1
Die Schule in Lübbenau	1

* *

Herr Graf Schlabrendorf zu Stolz in Schleſien	1
— Kaufm. Gräſer in Langenſalz	1
— Benedict Reſpinger in Baſel	1
Der Durchlauchtigſte Herzog Georg von Sachſen Meinungen	1
Ihre Königl. Hoheit Prinzeſſin Louiſe von Dänemark	1
Der Durchlauchtigſte Landgraf Adolph zu Heſſen-Philippsthal	1
Die Durchlauchtigſte Landgräfin Wilhelmine zu Heſſen-Phil.	1
Herr Cammerrath Reinhard zu Erfurt	1
— Dr. Jani in Gera	1
Mad. Weiſs in Langenſalz	1
Herr Bartels in Flensburg	1
— Bürgermeiſter Weiſs in Langenſalz	1
— Graf Mitrowsky zu Biſtriz in Mähren 16 Ex. nämlich für	
ſich ſelbſt	1
Freyherr von Hentſchel in Brünn	1
Frau Eliſabeth von Lechinger daſ.	1
Herr Fabrikant Hopfe daſ.	1
— Pred. Rieke daſ.	3
Für Ungenannte	9

* *

		Ex.
Herr Hofm. Matheides in Rothenkirchen bey Einbek		1
— Hofm. Kühnreich zu Wetzhausen in Franken 8 Ex. nämlich für		
— Ritterrath von Truchsess		1
Frau Geheimeräthin Rüdt von Collenberg in Bödigheim		1
Freyherr Rüdt von Collenberg das.		1
Cammerherr und Ritterrath von Berlichingen in Heilbron		1
Herr Hofkammer. Strebel in Oberlauringen		1
Freyherr von Gemmingen in Rappenau		1
Freyherr von Truchsess in Wetzhausen		1
Herr Rath und Amtmann Rückert zu Oberlauringen		1

* *

Herr Cammersecr. Streit in Breslau	4
— Cand. Heinemeier in Jevern	1
— Phil. Fr. Seidel in Weimar	1
— Rector Starke in Bernburg durch ihn	1
— Subrect. Moritz das.	1
Die Lesegesellschaft der Schüler daselbst.	1

* *

Herr Graf Holck in Bordesholm	1
— Graf Holst in Neverstorf	1
— von Qualen auf Windebuy	1
— Banquier Küstner in Leipzig	1
— Dr. Schulze, Director des Waisenhauses zu Halle	1
— Subconr. Tekusch in Presburg	1
— Dr. Buddeus in Gotha	1
— Prediger Hozzel zu Philippsthal	1
— Prediger Stolterfoht in Lübeck 10 Ex. nämlich für	
— v. Bartels	1

	Ex.
Herr Kaufm. Behnke	1
— — Brandt	1
— Cand. Brandes	1
— Kaufm. Beuhes	1
— Licent. Hach	1
— Cand. Hoffmann	1
— Kaufm. Winkler	1
— Kaufm. Stolterfoht	1
Die Erziehungsanstalt zu Plön	1

* *

Herr Schlimmbach, Erzieher der jungen Herrn von Arnim auf Schwarzensee, in Schwarzensee in der Uckermark	10
— Professor Ehlers in Kiel	2
Die Ettingersche Buchhandlung in Gotha	2
für	
Herr Heyne d. j. Erzieh. der jüng. Barone zu Mitweyde	1
— Subconrect. Demme in Mühlhausen	1.

* *

Das Intelligenzkomtoir zu Hannover 4 Ex.

nämlich für

Herr Inspect. Jesse in Hannover	1
— Prof. Havemann das.	1
— Klosterrath v. Voigt in Braunschweig	1
Frau Geh. Legationsräthin v. Hammerstein	1

* *

Herr Kaufmann Schlingemann in Zwoll	12
— Pred. von Gehren in Copenhagen 4 Ex.	
nämlich für	
sich selbst	1

	Ex.
Herr Conferenzrath von Heinrich	1
— Past. Zahle zu Wemmetoste	1
— Cand. Banquier zu Copenhagen	1

* *

Herr Cand. Touton zu Montjoie 12 Ex.	
für sich selbst	1
— Prof. Touton in Trarbach	1
— Dr. Jonas in Montjoie	1
— Bernh. v. Scheibler das.	1
Frau Bernh. von Scheibler das.	1
Herr Cand. Kuche das.	1
— Cand. Müller das.	1
— Cand. Laib das.	1
— Wilh. Scheibler das.	1
— Wegelin aus Lindau	1
— Adolph Böcking aus Trarbach	1
— Franzen in Montjoie	1

* *

Herr Prediger Piper zu Reinshagen in Meklenburg 4 Ex.	
für sich selbst	1
— Geheimerathspräsid. von Dewitz zu Schwerin	1
— Schullehrer Bergner das.	1
— Kaufm. Simonis in Güstrow	1

* *

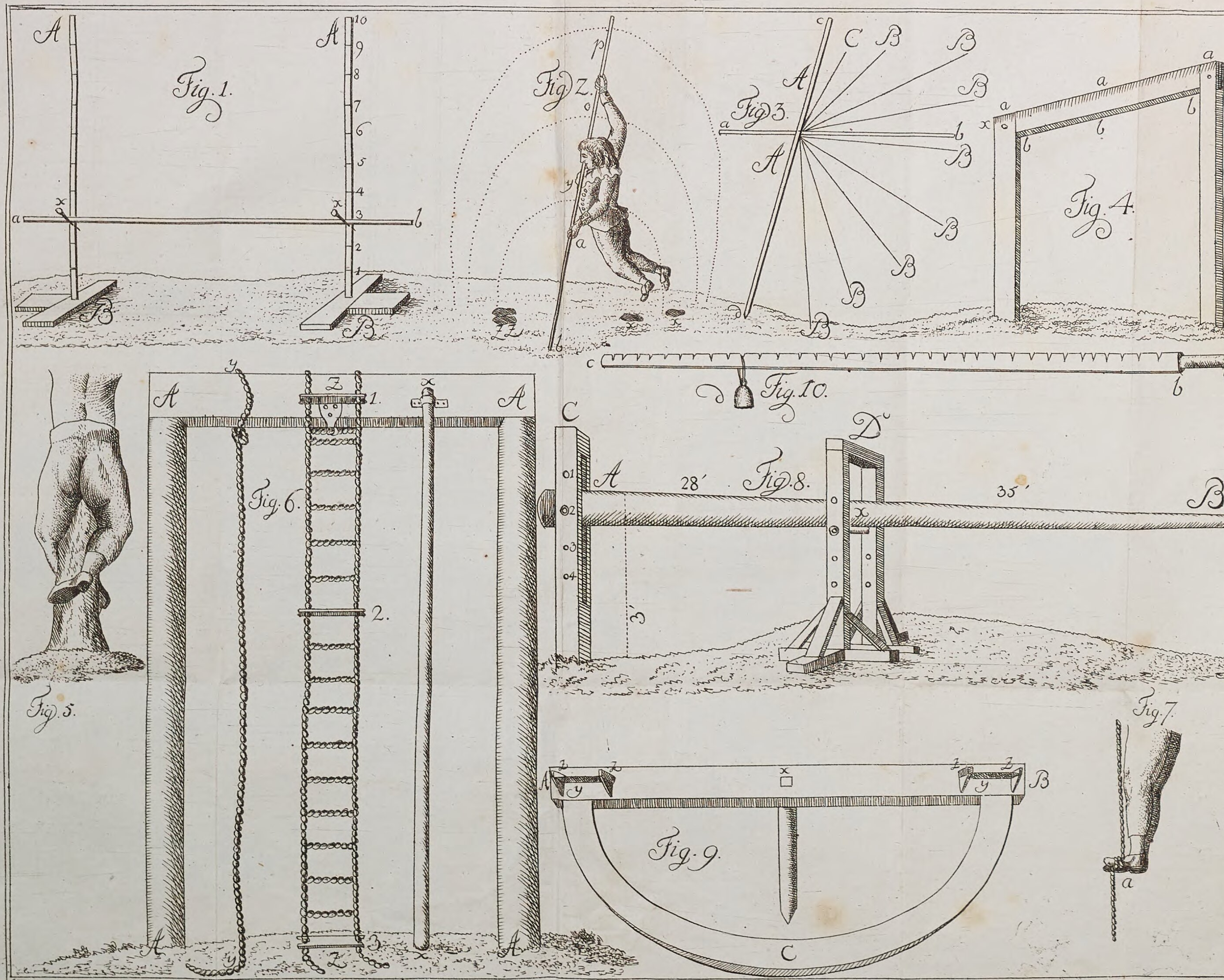
Herr Prediger Hartmann in Reval	1
— Cammerpräsid. von Kotzebue	1
Freyherr von Bühler, Herzogl. Wirtemberg. Stallmeister in Stuttgart	1
Herr Notarius Wehrt in Mietau	10
— Predig. Urban zu Lesten in Curland	1
— Landschuleninspector Haun in Gotha	1
— Joh. Heinr. Haan in Gemark bey Elberfeld	1

	Ex
Ein Ungenannter in Gotha	1
Herr Prof. Kölpin in Stettin	1
— Groſscurd in Stralſund	1
— Stud. Picht in Jena	1
— Cand. Tilling in Mitau	2
— Landmarſchall Oſten genannt von der Sacken in Curland	1
— Baron von Rönne Erbherr auf Puhren in Curland	1
— Alberti, Erzieher zu Schnepfenthal	1
Ein Ungenannter in Leipzig	1
Herr Stud. Rückmann in Jena	2
— Pred. E. Fr. Tömlich in Jägersdorf	1
— Buchhändler Wilh. Fleiſcher in Frankf. a. M. 16 Ex. für	
Freyherr Joh. Matth. Joſ. von und zum Stutz in Cöln	1
Freyherr von Hohenfeld in Limburg an der Lahn	1
Frau Chriſtiane Louiſe verwittwete Prinzeſſin zu Hohenlohe-Kirchberg, geborne Gräfin zu Solms-Laubach, in Weickersheim	1
Herr Dr. Engelberger, Breisgau-Landſtänd. Secret. zu Freyberg	1
Die Mayerſche Buchhandlung in Salzburg	4
Herr Fr. Phil. Hampé, Conrect. am Pädag. zu Siegen	1
— Dr. J. Jaſſoy in Hanau	1
— Ovenius, Buchhändler zu Duisburg	1
— von Eckhard, königl. preuſſiſcher Hauptmann	1
— Hout in Frankf. am M.	1
— Carl Hoffmann daſ.	1
— Guilhaumann daſ.	1
— Dr. Rieſe daſ.	1

* *

Herr Schullch. Göſſe in Kalkuhl	2
— Varrentrapp und Wenner in Frankf. a. M.	6
— Thalacker, Erzieher zu Schnepfenthal	4
— Buchhändler Hofmann zu Weimar für ſich	1
für Hrn. Subconrect Stiebritz daſ.	1

		Ex.
Herr Rect. Hennike in Merſeburg		1
— Schmid, Hofmeiſter des Grafen von Schaumb. Lippe zu Schnepfenthal		1
— Lenz, Erzieher zu Schnepfenthal		2
— Cand. Metzdorf in Leipzig		1
Se. Durchlaucht der Fürſt von Schönburg		1
Herr Dengel aus Königsberg		1
— von Avemann, bey Sr. Durchlaucht dem Prinzen Carl von Heſſen Statthalter über Schleswig Holſtein		2
— Alexander Molnár aus Ungarn		1



J. F. C. Stoelzel sc.

Erste Abtheilung.

Lieberkühn:

Sein Geist verwelkt, wenn ihr den Körper vergeſst, und ſein Herz wird ſiech, wenn ihr es mit lauter aetheriſchen Speiſen nährt; baut alle ſeine Kräfte an, daſs eine der andern diene.

Kleine Schriften: herausg. von Gedike. S. 79.

ERSTER ABSCHNITT.

WIR SIND SCHWÄCHLICH, WEIL ES UNS NICHT EINFÄLLT, DASS WIR STARK SEYN KÖNNTEN, WENN WIR WOLLTEN.

Wenn wir jetzt nicht mehr so gesund und kraftvoll sind, als unsre alten Vorfahren, so liegt die Schuld bloss an — UNS, aber gar nicht an der NATUR. Ist diess der Fall, so kommt es grösstentheils nur auf UNS an, uns aus dem Schlummer unserer Kräfte heraus zu reissen — und wieder wilde Germanen zu werden? — Lieber Frager, du verwechselst Gesundheit und körperliche Kraft mit roher Wildheit. Kann denn der kultivirteste Mensch sich nicht den physischen Vollkommenheiten des Naturmenschen nä-

hern, ohne in ſeine Wildheit zu verfallen? — So kommt es, meine ich, bloſs auf uns an, unſre Jugend zu dem Grade körperlicher Feſtigkeit und Dauer zu bringen, der in unſerer bürgerlichen Geſellſchaft möglich und nützlich iſt. — Um unſre Schuld anſchaulicher zu machen, laſst uns folgende Parallele ziehen.

Das harte, rüſtige Weib des alten Germanen gebar oft auf freyem Felde unter der Arbeit. Sie wuſch ihre geliebte Bürde im nahen Bache und wickelte ſie in kühle Blätter. So war die freye heitere Natur das Wochenbette. Oft wurde die Feldarbeit gar noch fortgeſetzt. Das Baden und Untertauchen des zarten Weltbürgers, der ſo eben das Licht der Welt erblickte, war vielleicht Probe ſeiner Geſundheit, gewiſs ABHÄRTUNG ſeines zarten Körpers. Die Mutter ſelbſt ſäugte das Kind, nicht die Wärterin. Geſtärkter lag es nackt und bloſs am kühlen Boden und lernte allmählig den Gebrauch ſeiner Glieder. Dieſe freye Selbſtüber-

laſſenheit muſste die wohlthätigſten Folgen für den Säugling haben; nichts hinderte hier ſeine anfangs geringen, bald ſtärkern, bald bedeutendern Bewegungen.

Ganz ähnlich iſt die erſte Behandlung der Kinder unter den jetzigen Naturvölkern. Sie iſt zu bekannt, als daſs ich mit Reiſebeſchreibern davon erzählen dürfte. Nur eins, was mehrere derſelben anmerken, darf ich nicht übergehen, es iſt die Bemerkung, daſs man höchſt ſelten verwachſene Perſonen unter ihnen antrifft.

Das Knäblein wuchs zum Knaben und begleitete nun ſchon den Vater auf die Jagd; Reuten, Jagen, und Waffenübungen und mit ihnen die friſche, unverdorbene Luft ſtärkten ſeine Kräfte, ſegneten ſeinen Schlaf, ſein Wachsthum, beſchäfftigten ſeine Seele, ſtählten ſeinen Muth, ſeine Standhaftigkeit, verbannten alle Weichlichkeit. Er blühete zum Jünglinge. Jene Spiele wurden ernſte Beſchäfftigun-

gen, die ſein Beruf ihm hieſs, und ſo vollendete ſich der Jüngling zum ſtarken, geſunden, heroiſchen Manne.

Ganz einfache Kleidung von Thierhäuten bedeckte den nackten Körper nur zum Theil; nur über den Rücken herab hieng die Haut des Thiers. Erſt ſpäter fingen die Reichen an, zu ſchneidern und ihre Kleidung den Gliedern mehr anzupaſſen. Ein groſser Theil des Leibes blieb dem Zugange der ſtärkenden Luft offen. Ihr Kopf ward nie bedeckt, oder nur dann, wann ſie, zum Schrecken der Feinde, den Kopf der Thierhaut über den ihrigen zogen. Schenkel, Kniee und Beine waren es lange Zeit auch nicht.

Ihre Speiſen waren EINFACH; *) am meiſten aus dem Thierreiche, gebraten, gekocht, oft ganz roh.

*) Cibi simplices, sine apparatu, sine blandimentis expellunt famem. TAC.

Ganz ähnlich erzog man das weibliche Geſchlecht. Eben die frühe Gewöhnung zur friſchen Luft, zu halber Bedeckung des Leibes, zum Bade, zur Handarbeit, zum Landbau, der ihm ganz überlaſſen war. Alles dieſs waren die natürlichſten Abhärtungsmittel gegen die Bänglichkeiten und Schmerzen der Geburtsſtunde. Eben ſo natürlich war die moraliſche Erziehung; elterliches Beyſpiel leitete die Kleinen; mündliche Tradition war die Lehrerin der wenigen wiſſenſchaftlichen Kenntniſſe, die man geſammelt hatte.

FREYE LUFT, FREYE HÄUFIGE BEWEGUNG UND ARBEIT IN DERSELBEN, KALTES BAD, WENIG VERHÜLLENDE KLEIDUNG, EINFACHE NAHRUNG,

das waren folglich die Mittel, durch welche der junge German Geſundheit und Stärke, Gewandheit und Dauer des Körpers, Standhaftigkeit und altdeutſche Treue, Muth und Gegenwart des Geiſtes errang.

Jetzt ein Paar Blicke auf UNSRE Erziehung. Ich will getreu ſeyn, nichts vergröſsern; denn der Abſtich wird von ſelbſt deutlich auffallen. Graues Vorurtheil bewillkommnet den neuen Ankömmling. Es ſteht da bey ſeinem Eintritte, in Geſtalt der Kindermuhme, zittert vor Hexenfurcht und gebietet — SCHWÄCHUNG! So ſinkt der junge Weltbürger von Mutterleibe in warme Bäder, in Federbetten. Man behandelt ihn als einen Todtkranken; ſoll er da wohl nichts von ſeiner Geſundheit verlieren? Arzneyen vergeſellſchaften ſich dann natürlich ſchon mit der Muttermilch; ſeine kleinen, ſo leicht zu verderbenden, Glieder werden gefeſſelt;*) man verderbt ſie ihm oft genug, um ſie ihm nicht zu verderben; ſein

*) Dieſe abſcheuliche Gewohnheit nimmt ab. In Deutſchland? — O da iſt es gewiſs kaum noch der Rede werth. Aber wohl in England. Und die Folge davon — mögten ſie doch alle Mütter wiſſen und beherzigen — iſt Abnahme, beträchtliche Abnahme der Sterblichkeit in dieſer Periode der Kindheit, wie die Mortalitätsliſten beweiſen.

ganzer kleiner Leib liegt, der kühlern Luft beraubt, in einem Dunſtbade ſeiner eigenen Athmoſphäre. Wer wagt es, dieſe entſetzliche Schwächung der Haut, der Muskeln, der Glieder zu verhindern; wer wagt es, den kleinen German allmählig, aber bald, am Bache, am kühlen Quell durch Waſchen zu ſtärken, durch kühle Lebensluft lebendiger zu machen? Wer, ihm ſeine Freyheit, nur auf weichem Lager, ohne Hindrung, zu gönnen? — Niemand. *)

Nun folgt die Zeit des Tragens im Arme. Anſtatt den Säugling frey hinzulegen und ihn ſeinen eigenen Bewegungen, unter achtſamer Wartung, zu überlaſsen, wickelt man ihn in Mäntel und trägt ihn; anſtatt ihn allmählich die Vor-

*) Ausgenommen manche Familien, die unter der Leitung beſſerer Einſichten und weiſer Ärzte dem Vorurtheile Trotz bieten. Ich ſelbſt bin Zuſchauer von dem faſt täglichen Baden eines weiblichen Säuglings geweſen, der wenige Tage nach der Geburt das kalte Bad an der Quelle ſehr gut vertrug und im October, wo es morgens ſchon Eis gab, 6 Wochen alt, ſich vortreſſlich munter dabey beſand.

bereitungen zum Gehenlernen machen zu lassen, verfährt man lieber methodisch und lehrt ihn in der Folge das Gehn durch übelgewählte Mittel*). Ist es nicht in dem ersten Jahre, dem Scheine nach, völlig darauf angelegt, die Kräfte des Kindes, welche sich so gern entwickeln mögten, zu unterdrücken, und ist es ein Wunder, daſs eine Menge verkrüppelter Personen es durch Auferziehung werden?

Das Knäblein wird zum Knaben, ganz besonders hat ihn noch die zärtliche Mutter im Schutze, sein Aufenthalt ist hauptsächlich die Stube, wenigstens im Winter. Man formt ihn bald zum kleinen

*) Das Tragen läſst sich freylich nicht ganz vermeiden, aber daſs man es, zum Nachtheil der eigenen Bewegung des Kindes, übertreibt und sehr unvorsichtig dabey verfährt, ist bekannt. Das Erlernen des Gehens fängt man häufig zu früh, allgemein ohne Vorbereitung an, welche die Natur des Kindes erfordert. Ohne alle vorherige Übungen, stellt man das Kind, welches sich bisher fast bloſs leidentlich verhielt, auf seine schwachen Füſse. Schon Plato tadelt dieſs. Er will, daſs die Füſse erst stark genug werden, die kleine Last ohne Schaden zu tragen.

Manne; die Beinkleider gewähren ein Familienfest*), die Pelzmützen noch weit und breit die schönste Weihnachtsfreude. Man vermummt ihn von oben bis unten hin, sein Lager ist ein erhitzendes Federbette, seine Speise die gemischte Nahrung der Erwachsenen, Präservative und Reinigungsmittel werden — — die Stützen seiner Gesundheit.

Jetzt wäre der Zeitpunkt da, wo man seinen Körper, sey er auch noch so zart, den grössten Theil des Tages hindurch im Freyen, bey Hitze und Kälte, im Winde und Regen üben, ihn gegen den Einfluss der Witterung abhärten; seine Glieder durch angelegentliche Übungen, durch Gehen, Laufen, Springen, Werfen u. s. w. stärken, in seiner Seele die Keime des Muthes, der Unerschrockenheit, der Thätigkeit und des Denkens über Gegen-

*) Ich erinnere hier an des Hofrath Fausts: Mittel den Geschlechtstrieb der Menschen in Ordnung zu bringen.

ſtände der Natur hervorlocken ſollte; Aber wie wenige Eltern machen ſich dieſs zur Pflicht! Die Natur will gern bis zum vier und zwanzigſten Jahre nicht bloſs für die Seele, ſondern auch für den Körper wirkſam ſeyn; wir hindern ſie in dieſem letzten Geſchäfte, und geben uns alle Mühe, ſie, ſo viel als möglich, nur auf das erstere zu beſchränken. „Sie iſt nicht im Stande zwey ſchnelle Entwicklungen zu gleicher Zeit mit gutem Erfolge vorwärts zu bringen“ ſagt Tiſſot*); ich ſetze hinzu, deſswegen, weil dieſe beyden ſo ſehr im Widerſpruche ſtehn. In Languedoc war einſt ein Kind, das im 6ten Jahre ſchon die Leibesgeſtalt eines groſsen Mannes hatte. Die Memoires der Pariſer Akademie der Wiſſenſchaften reden von ihm. Hier hatte die Natur Alles für die Entwickelung des Körpers gethan. Aber wie ging es mit dem Geiſte?

*) Von der Geſundheit der Gelehrten, überſetzt von Fueſslin. Zürch 1768. S. 114.

Er blieb der Geist des sechsjährigen Kindes — Wenn wir aber DIESEN allein bilden, so gehts umgekehrt mit dem Körper so. — Wie wenige Eltern können es wegen ihrer Geschäfte; wie wenige wollen es, weil es in ihren Augen mit der feinern Lebensart nicht verträglich ist. Hätten wir öffentliche Plätze, wo sich die erwachsenere Jugend, unter Begünstigung des Staats, durch rasche Spiele, durch männliche Übungen Körperfestigkeit und Mannsinn für die Zukunft erränge: so wären sie die schönsten Schauplätze für die zartern Knaben der Stadt und des Dorfes. Sie sind nirgends zu finden!

Das Knäblein hebt indess an, gelehrt zu werden; es hat zu körperlichen Übungen nun keine Zeit mehr. Es lernt das a b c, das Lesen und geht schon mit spanischen Schritten auf die Wissenschaften los, ehe noch der sechste Geburtstagskuchen gebacken ist. „Man verlangt schon „anhaltenden Fleiss, und der ist für die „Kindheit TÖDTLICH; man will Wunder

„schaffen und am Ende werden NARREN „daraus.“ *) Unsere besten Erzieher haben gegen die zu frühe Anführung zur Gelehrsamkeit geeifert, aber nur noch wenige Eltern haben darauf gehört. — Bald geht es nun zur Schule, zum Latein u. s. w. — Dieser neue Erziehungsperiode steht mit dem vorigen in vollkommner Zusammenstimmung; Alles beabsichtiget nur Bildung der SEELE, gleichsam als ob wir keinen KÖRPER HÄTTEN. Und doch hängen wir gewöhnlichen Menschen, aber ganz vorzugsweise wir VERFEINERTEN, unglaublich viel von IHM ab; der eisenfesteste Stoiker, der den Schmerz nicht kennt, der sein zerschmettertes Bein mit Kälte und Gleichmuth beraisonnirt, sage uns was er wolle; wir gewöhnlichen Menschen sehn ihn an, als ein Phänomen und wollen fast durchaus nur — — was der Körper kann. Wie soll er denn aber KÖNNEN, wenn wir ihn nicht ÜBEN?

*) Tissot a. a. O.

Lassen wir den Säugling bis zum zwanzigsten Geburtstage in seinen Windeln liegen, so hätten wir dann ein ohnmächtiges Monstrum, einen zwanzigjährigen Säugling, der weder stehn noch gehen könnte, und das bloss aus Mangel an — ÜBUNG. — Jedoch wieder ins Gleis.

Unsere Schulen beschäftigen sich mit der Bildung des Körpers beynahe durchgehends im Geringsten nicht, und das mit vollem Rechte; denn ihr Plan bringt es nicht mit sich. ABER DAS IST EBEN UNVERZEIHLICH, DASS ER ES NICHT MIT SICH BRINGT, das ist eben ein böses Zeichen, dass Niemand in dem Begriffe SCHULE, die Idee von KÖRPERBILDUNG findet.

Wir verlassen diese Anstalten und werfen unsern Blick auf die übrige junge Welt. Die Schule ist geendigt, wenigstens sechs Stunden haben die Knaben gesessen, wie wird der übrige Theil des Tages angewendet? Sehr verschieden.

Ein Theil, der von Natur muntern Temperaments ist, sucht sich dann zu er-

holen; aber er ist sich gewöhnlich selbst überlassen. Wählt er körperliche Übungen, so sind sie nur gar zu oft für Gesundheit und Leben gefährlich. Wie viel junge Menschen auf diese Art verkrüppeln, oder gar ihren Tod finden, ist bekannt genug. *) Überdem ist hierbey der Zweck bloss Zeitvertreib, nicht Körperübung unter sorgsamer Leitung. Demungeachtet wird man finden, dass Knaben dieser Art immer die aufgewecktesten, unbefangensten, muthigsten, stärksten und gelenkigsten sind.

Ein anderer Theil, der an Kenntnissen Geschmack findet, beschäftigt sich mit den aufgegebenen Schularbeiten, die oft nicht gering sind und viel Zeit erfordern. So vergeht fast der ganze Rest des Tages

*) Wie viel verunglücken nicht allein schon bey dem Baden wie mancher ertrinkt bey dem Eislaufen, beschädigt sich durch Feuergewehr! Mir ist der Fall bekannt, dass Knaben, um sich im Springen zu üben, über einen Stock wegsetzten, den sie mit dem einen Ende in dem Boden befestigt hatten.

unter Stillſitzen. Wie kann ſich da der junge kraftvolle Körper entwickeln?

Eine gröſsere bequemere Anzahl verſchleudert dieſe Freyſtunden in angenehmer Geſchäftsloſigkeit, bey Beſuchen, Vergnügungen im väterlichen Hauſe, bey öffentlichen Feyerlichkeiten, unter Geſprächen, albernen Erzählungen oder fader Lectüre. Viele ſind von Natur langſam, in ihren Gliedern und in ihrem Geiſte ſitzt ſchon lähmende Trägheit des höhern Alters, ſie verſchlummern und verſpeiſen die edle Zeit des Aufkeimens und Blühens. Diese fasse man und wecke sie körperlich, vielleicht glückt es, ihre Seele unter der Körpermasse hervor zu ziehn.

So tritt der Knabe ins Jünglingsalter. Er wird die Stimmung mitbringen, die er im Knabenalter erhielt. Sein blühender Körper verlor, nur gar zu oft ſchon mit dem ſechſten Lebensjahre, die Roſen von den Wangen. Speiſe und Trank, ſitzende, eingeſchloſſene Lebensart welkten ſie; oder wenn er auch geſund ins

Jünglingsalter tritt: so ist sein Körper am Ende desselben doch selten was er seyn sollte, ausgewachsen, aber nicht AUSGEBILDET, groſs, aber nicht KRAFTVOLL; Alles hat die NATUR gethan, er NICHTS. Und was thun denn die Eltern?

Die VORNEHMERN sehn nur auf Eleganz im Anstande und auf Gesundheit.*) Mit dem sechsten Jahre des Knaben erscheint daher der Tanzmeister lehrt die Positionen u. s. w. Es ist aber ein sehr grosser Unterschied zwischen Tanzen lernen und Ausbildung des Körpers, zwischen zierlicher Haltung und Nervosität desselben, zwischen dem zaghaften Geiste des jungen Elegants und dem männlichen Wesen des deutsch seyn sollenden Jünglings.

*) Doch darf sie nicht zu deutlich blühen, weil es zu bäuerisch aussieht ein Paar volle rothe Backen zu haben. Sollte man wohl glauben, daſs viele Eltern ihre Kinder inne halten, damit Luft und Sonne ihre Haut nicht verfärben. Besonders gilt dieſs vom weiblichen Geschlechte, aber »La delicatesse n'est pas la langueur, et il ne faut pas être malsaine pour plaire. Emile p. 213.«

Ich liebe das Tanzen, aber dennoch gesteh ich, diefs pedantische Abmessen der Schritte auf ebenem Boden, oft mit füfser, schmelzender Leidenschaft verbunden, leistet als Körperübung zur Erreichung eines höhern Zweckes, zur Erreichung dessen, was wir kurz MANNHEIT nennen wollen, wenig oder nichts, und ist oft der Gesundheit des Körpers und der Seele durch Nebenumstände sehr nachtheilig. Mögte man es doch, als Zeichen der Heiterkeit und Freude, für Knaben und Jünglinge etc. mit Behutsamkeit nutzen.

Das FECHTEN ist an sich eine vortreffliche Übung, es stärkt den Körper, macht muthig, ist aber nur in spätern Jahren anwendbar und steht mit dem bekannten point d'honneur in einer gefährlichen Verbindung. Fast dasselbe gilt von dem REUTEN; so sehr es dem männlichen Charakter gemäfs ist, so kann es doch nur dann erst genutzt werden, wann die Entwickelung der Körperkräfte über die Hälfte geschehn seyn mufs. Sehr we-

nige Eltern denken auf VOLTIGIREN, denn faſt durchgängig ſieht man es, am häufigſten nur durch Hörenſagen geſtimmt, für eine ſehr gefährliche Übung an, und doch iſt es eine der ſchönſten, ſelbſt für das Knabenalter.

Hier ſind wir am Ende unſerer gewöhnlichen Übungen in vornehmen Häuſern. Jeder Sachverſtändige wird von ſelbſt einſehn, daſs ſie nicht viel mehr ſagen als NICHTS; denn im Grunde bleibt ja nur noch das Tanzen übrig, das aber nur dann und wann geübt werden kann. Hätten nicht viele Knaben dieſer Claſſe ſelbſtgewählte Übungen, die ihrer natürlichen Munterkeit entſprächen, und träten nicht im Fortgange ihres Lebens mancherley Umſtände ein, die den Körper etwas in Anſpruch nähmen und jene weibiſche Erziehung, ſo viel es dann noch möglich iſt, einigermaſsen wieder gut machten: ſo würden unſere vornehmen Männer bald ganz zu vornehmen Frauen werden; wir würden ſie bald nur noch am Filet-

tiſche, am Zeichenbrette, am Claviere ſehn. Die ſtete weibliche Geſellſchaft von Schweſtern, Tanten, Cuſinen, Kammerjungfern und Mädchen, in der unſre vornehmen Knaben aufwachſen, färbt ab wie die Schminke; ſie lernen bald den feinſten Ton, fürchten ſich vor Spinnen und Ungeziefer, bekommen Krämpfe, Empfindſamkeit, Vap... — und gewöhnen ſich an eine überzärtliche Geſundheitspflege, die ſich für den Mann gar nicht ſchickt; Er hat im Staate das Seinige zu thun, zur angelegentlichen Pflege und Kur eines ſtets kränklichen Körpers iſt keine Zeit da. Es kann nicht fehlen, die übertriebene Zartheit des weiblichen Weſens geht nur gar zu leicht auf das junge männliche Geſchlecht über. Es iſt ja der natürliche Liebhaber jenes Geſchlechts und bildet ſich nach ihm ſo leicht, ſo gern, wenn die Gelegenheit zumal ſelbſt in der Eziehung liegt. Rouſſeaus Gedanke:

„Quand les femmes deviennent robustes, les hommes le deviennent en-

core plus"*) ist eben so wohl im entgegengesetzten Sinne wahr. Wecken wir aber den männlichen Sinn unserer Knaben schon in früher Jugend; so kann der männliche Charakter wieder der herrschende werden. UND DAMIT, DÄCHT ICH, MÖGTE JENEM GESCHLECHTE NICHT WENIG GEDIENT SEYN.

Die arbeitende Volksklasse kann in der jetzigen Lage der Sache, wo man nur öffentlich lehrt, aber nicht ERZIEHT, für die körperliche Ausbildung ihrer Kinder nichts thun. Die eben genannten Ubungen sind für sie zu kostbar, mithin bleibt bis ins 14te, 16te Jahr alle Körperbildung dem Zufalle überlassen, so lange die bürgerliche Gesellschaft durch ihre Schulen nichts dafür thut. Daſs diese Selbstüberlassenheit oft gefährlich sey, hab ich schon oben berührt.

Die ärmsten Stände schicken ihre Kinder mit dem 10ten und 12ten Jahre schon

*) Emile. à Deuxpont pag. 204.

in Arbeit, um ihr Brot zu verdienen. Hier verrichten ſie oft die ſtrafende Beſchäfftigung erwachſener Zuchthäusler. Dieſs iſt entſetzlich! und doch iſt es wahr! Kaum iſt ein Zehntheil der ſpärlichen Geiſtesbildung vollendet und der Körper etwa bis zur Hälfte erwachſen: ſo entreiſst man, um des Magens willen, die arme Jugend der Schule und verſetzt ſie in Sklavenarbeit. Wir ſchonen des jungen Roſſes, ſatteln und ſpannen es nicht zu früh; aber dieſe Jugend iſt häufig unverſchont von niederdrückender Arbeit. Die ganze junge Maſchine leidet unter dieſer zu früh aufgelegten Bürde; viele erwachſen nicht, ſondern verwachſen, bekommen Leibesſchäden, oder lähmen auf immer alle Schnellkraft der Muskeln und werden ſteif. Wenn wir uns des Roſſes erbarmen, ſollten wir unſre Augen gegen ein Elend verſchlieſsen, das unſre kleinen Mitmenſchen trifft? Das ſollte kein Staat zugeben; es muſs möglich ſeyn, eine blühende Geſellſchaft zu bilden, ohne

eine Menge Glieder derſelben ſo muthwillig zu verderben.*)

Andre beſchäfftigt man mit Spinnen, Spulen, Wollkratzen, Federreiſsen. Dieſe Arbeiten ſind nicht Körperübungen; denn ſie geſchehen in Stuben, ſitzend, und ſchaden, lange fortgeſetzt, der Geſundheit.

Ich endige hier die kurze Überſicht alter und neuer Erziehungsart im Betracht der Körperbildung der Jugend. Der Kontraſt zwiſchen beyden iſt zu fühlbar, als daſs ich nöthig hätte, die Parallelen näher zuſammenzurücken. Ich halte es für eben ſo überflüſſig ſie auf die Lebens-

*) «Le travail precoce, auquel l'enfant du paysan est astreint, est un mal réel pour le païs. Par là même que les familles sont moins nombreuses, et que plusieurs enfans sont tirés très-jeunes (oder auch erwachſen als Soldaten) de la maison paternelle, ceux qui restent sont obligés de travailler, et mêmes à des ouvrages penibles, dans un age où ils ne devroient être occupés que des jeux de l'enfance. Ils s'uſent avant l'age, ils n'acquierent jamais toutes leurs forces, ils ne font point leur crue, et l'on voit réunies des physiognomies de vingt ans à des tailles de douze ou treize etc. Tissot. Avis au peuple. Tome II. §. 396.

art nach der Erziehung fortzuziehen, um hier den Abstich zu zeigen, der zwischen den jetzigen und ehemaligen Menschen statt findet. Indeß erlaube man mir noch folgende Bemerkungen. Es giebt zwey Fehler in unserer Erziehung und Lebensart, welche sehr vieles zur Schwächung unserer jungen und erwachsenen Welt beytragen. Ich würde sie, da sie gar zu bekannt sind, nicht anführen; allein ich könnte dann leicht in den Verdacht fallen, alle körperlichen Übel aus einer einzigen Quelle, nämlich aus MANGEL AN ÜBUNG unserer Jugend, ableiten zu wollen. Diese blinde Liebe zu der gewählten Lieblingsidee ist Schriftstellern nur zu sehr eigen; Heinicke schob einst alles Elend der Welt auf das — Buchstabiren. Wollte Gott, es wäre so, wie leicht könnten wir dann auf EINEM Scheuterhaufen unser Elend mit den Buchstabirfibeln verbrennen. — Ich halte jenen Mangel an körperlichen Übungen zwar für eine Hauptursach, aber unsere LUXURIÖSEN TAFELN so

wie die KLEIDUNG der Jugend ſind bekanntlich ſehr ſtark mitwirkende Nebenurſachen. Ich werde mich hüten, viel dagegen zu ſprechen; die mehreſten Menſchen denken nicht ſo philoſophiſch, ſich aus Gründen das zu entziehen, was in ihren Händen iſt und ihren Gaumen kitzelt. Selbſt von der ſo guten, allgemeiner werdenden Erziehungsmaxime, die Jugend vom Luxus im Eſſen und Trinken mehr und mehr zu entwöhnen, läſst ſich zwar viel, aber bey weiten noch nicht Alles erwarten; denn wird ſie älter, ſo erhält ſie doch daſſelbe Luxusprivilegium, was die Erwachſenen haben. Jedoch iſt durch jene Einſchränkung ſchon viel gewonnen; die meiſten Kränklichen verlohren in jenem frühern Zeitraume ihre Geſundheit, denn Nüchternheit in den frühern Jahren trägt für die ſpätern die ergiebigſten Zinſen. Nach der ſtrengſten Forderung wäre der gewöhnliche Grad von Einſchränkung, und wenn ſie auch für das ganze künftige Leben fortgeſetzt würde, noch

immer nicht ſtark genug und die vollkommenſte Wirkung würde erſt eintreten, wenn wir uns mit den Naturvölkern zu Tiſche ſetzten. Allein ich mag ſie nicht thun, nicht bloſs weil ſelbſt die weiſeſten Eltern es nicht über ſich vermögen, ihre Kinder von allen Suppen, von den häuſigen warmen und gemiſchten Speiſen zu entwöhnen, ſondern weil allerdings auch manches Grillenhafte darin liegt. Dem geſunden HUNGRIGEN, glaub ich, iſt ALLES geſund, wenn ſich MÄSIGKEIT mit ihm zu Tiſche ſetzt. Wie ſehr man aber nöthig habe, mit der Ernährung der Jugend behutſam zu ſeyn und wie ſehr es möglich ſey, die ſchönſten Eigenſchaften unſerer Seele zu verſpeiſen, das mag uns ein alter weiſer Arzt ſagen. „Diejenigen, welche ſich nicht überzeugen können, daſs die Nahrung im Stande ſey, dieſe mäſsiger, andre ausgelaſſener, unkeuſch, viele nüchtern, unternehmend, furchtſam, ſanft, beſcheiden, mürriſch zu machen, die mögen zu mir kommen, und von mir ler-

nen, was sie zu essen und zu trinken haben; sie werden finden, dass sie zur Weisheit viel tüchtiger und zur Vervollkommnung der Kräfte ihrer vernünftigen Seele weit geschickter sind, wenn ich durch dieses Mittel ihre Einsicht und ihr Gedächtniss werde gestärkt, wenn ich sie werde fleissiger und weiser gemacht haben." *).

Frisuren und steife Sonntagskleider etc. sind zwar, Dank sey es dem bessern Geiste unserer Erziehung, in allen nachdenkenden Familien abgeschafft; aber im Ganzen erscheint unsre Jugend doch immer noch viel zu früh in der unbequemern Kleidung der Erwachsenen, soll immer noch zu früh die Rolle derselben spielen. Bey weiten der grösste Theil wird in Kleidung so verpackt, als wenn die frische Luft, die unser ganzes Körpersystem so ungemein stärkt, nicht zu sehr abgehalten

*) Galen. quod animi mores corporis temperamenta sequantur. Cap. 3.

werden könnte. Man vergiſst es, daſs unſre unbequeme oder zu ſehr verhüllende Kleidung nicht bloſs Haut und Muskeln erſchlaffe, ſondern auch TRÄGE und zu aller körperlichen Anſtrengung UNLUSTIG mache. Wenige Eltern wagen es noch, ihre Kinder mit unbedeckter Bruſt und mit bloſsem Kopfe gehn zu laſſen. Selbſt manche Ärzte eifern dagegen*); und doch kann ich ihnen mehr als 40 junge geſunde Leute vorſtellen, die Jahr aus Jahr ein, Tag und Nacht, im Regen und Schnee, Winde und Sonnenſchein ohne Kopfbedeckung und mit freyer Bruſt gehn. „Das Mannsvolk weiſs beynahe nicht, was es mit ſeinem Kopfe anfangen ſoll; überall anders eingehüllt und bedeckt, trägt es dieſen bald in Turbane bald in Mützen, bald in mannichfaltig aufgeſtülpten Hüten etc. Nur der Petitmaitre er-

*) Nach einigen Aufſätzen in dem bekannten Intelligenzblatte Anzeiger, entſtehn vom Bloſstragen des Halſes — Kröpfe. Ob Türken und Polen wohl dieſelbe Erfahrung gemacht haben?

fand den rechten Platz für feinen Hut — unter dem Arme. . — — Ich will keine Satyre fchreiben und es ift mein wirklicher Ernft, wenn ich diefer Erfindung die Beybehaltung eines Theils unferer Kräfte unter der vornehmern Klaffe zufchreibe" *) — Man fieht aber doch den Sonnenftich vom BLOSTRAGEN des Kopfes entftehn. Diefs ift ganz unwahr; er entfteht nie vom Blofstragen, fondern durch Entblöffsung des Kopfs, den man durch Verfäumnifs eines fo natürlichen Abhärtungsmittels fo blöde erzog, dafs er gleich durch Kälte oder Sonnenftrahl Schaden nimmt.

Fünf Stücke wären für unfere Jugendkleidung genug: Schuhe, Strümpfe, lange ungefütterte Beinkleider von leichtem Zeuge, Hemden bis kurz unter die Hüften, ein leichtes Kamifol.

„Wie die zärtlichen Mütter diefs aufnehmen werden, läfst fich voraus-

*) Frank in feiner medicinifchen Policey. III. 732.

ſehn. Was heiſst es anders, als ihre zarten Kleinen ermorden, wenn man ihnen ſo mitſpielt.“

Locke erinnert mich durch dieſe Worte hiervon abzubrechen. Ich würde noch weiter gegangen ſeyn; denn nie kann ich den rührenden Anblick zweyer fürſtlicher Kinder vergeſſen, die noch weniger bekleidet waren und ſich, bey aller frühen Geiſtesbildung, dem Zuſchauer als entzückende Beyſpiele einer muſterhaften Leibes-Erziehung darſtellten.*)

Schon dieſe Bruchſtücke ſind hinreichend, es uns begreiflich zu machen, daſs wir in Rückſicht auf DAUER und KRAFT des Körpers nicht mehr alte Germanen ſeyn können, daſs wir bey dieſer erſtaunlichen

*) Walter Vaughan, Doctor und Phyſikus zu Rocheſter ſchrieb im vorigen Jahre «An Essay philosophical and medical, concernig modern Cloathing» (philoſophiſch-mediciniſcher Verſuch über die jetzige Art ſich zu kleiden.) Er hat dabey nichts geringeres zur Abſicht, als zu beweiſen, daſs die gewöhnliche Art uns zu kleiden, nicht nur die natürliche Form des Körpers verderbe, ſondern auch Ungeſchicktheit, Kränklichkeit und Tod verurſache.

Abweichung von alter Erziehungsmethode unendlich weit hinter unſern rohen Vorfahren im deutſchen Canada zurückbleiben müſſen. Der Negerſäugling, von europäiſchen Stiefeltern nach unſerer Mode erzogen, ſey es auch ſelbſt am Senega, wird, den Körperkräften nach, nie der Neger ſeyn, der er durch Negererziehung geworden ſeyn würde. Mit leichter Mühe können wir ihn zum zärtlichen, ſchwarzen Elegant machen, der das Waſſer ſcheuet, auf Anhöhen ſchwindelt, heute den Schnupfen und morgen den Spleen hat. Ja jeder alte German von dem ächteſten, geſundeſten Blute entſproſſen, aber in eine jetzige bürgerliche Lage verſetzt, oder vielmehr in die Stube des Webers hinein geboren, würde nicht zum raſchen, rüſtigen Krieger, ſondern zum ſtillen, ſchwächlichen Leineweber aufwachſen.

Unter dieſen Umſtänden klagen wir aber über den phyſiſchen Verfall des kultivirten Menſchengeſchlechts, über die

Ausartung der alten kernfeſten heroiſchen Natur, und äuſsern unſre Beſorgniſs über die immer ſchwächer und elender werdenden Generationen. Dieſe Klagen ſind gerecht, wären ſie doch eben ſo — BEHUTSAM.

Das was einſichtsvolle Männer mit einer ſo groſsen Leichtigkeit durchſchauen, daſs ſie es einer nähern Entwickelung nicht werth halten, liegt dem groſsen Haufen hinter einem Vorhange, der ihm nur dämmernde Lichtſtrahlen vergönnt. Begriffe wie PHYSISCH, NATUR, ABARTUNG und dergl. faſst er gewöhnlich nur dunkel und bildet ſich gemeiniglich ganz falſche Vorſtellungen daraus. Daher wird er die Ausdrücke: die Menſchen ſind gar nicht mehr ſo ſtark als ſonſt, ſie ſind ausgeartet, ſie haben gar die alten derben Naturen nicht mehr u. dgl. ſehr leicht ganz falſch verſtehen, er wird nämlich die Urſachen davon nicht etwa bloſs in der LEBENSART der Eltern und Kinder, und in ihrer Erziehung finden; ſondern ſich verleiten

laſſen, die phyſiſche Verminderung unſeres verfeinerten Geſchlechts auf eine eingebildete UNTHÄTIGKEIT DER NATUR zu ſchieben, die gar nicht mehr ſo wirke, wie ſie ſonſt gewirkt habe. Jene Ausdrücke zielen, nach ſeiner Einſicht, ganz deutlich auf Wirkungen der Natur; und die überſpannten Vorſtellungen, welche man ſich von den alten Germanen ſo gern macht, weil ſie etwas Auſserordentliches in ſich faſſen, die Nachrichten von ausgegrabenen Rieſengebeinen, das ehemalige hohe Alter und andre dergleichen Vorſtellungen gewähren ihm den Beweis für ſeine Meinung.*) Wenn nämlich dieſe

*) Dergleichen Meinungen fanden von jeher viel Beyfall. Beym Homer tödtet Ajax den Epicles mit einem Steine, von dem der Dichter hinzuſetzt: ſo wie die Menſchen jetzt ſind, würde ihn kaum ein Mann mit beyden Händen tragen können. Nach den Lamaiſchen Religionsbegriffen wurden die früheſten Erdbewohner achzig tauſend Jahr alt und waren von Rieſengröſse. Alter und Gröſse nahmen aber mit der Zeit ab, kamen bis aufs Gewöhnliche, und werden künftig immer mehr abnehmen. Dann wird das Pferd die Gröſse des Haſen haben und der Menſch zwey Fuſs hoch ſeyn, aber im 5ten Lebensmonathe ſchon heirathen. Pallas I. Thl. S. 271.

hohe Stufe der KÖRPERLICHEN GRÖSSE und DAUER jetzt nicht einmal mehr in den Volksklaſſen zu ſinden iſt, die ſich, in Rückſicht auf Lebensart, unſern Urvätern nähern: ſo kann ja, ſchlieſst er: die LEBENSART nicht allein Schuld ſeyn, ſondern vorzüglich die NATUR.

Dieſes Raiſonnement hat zwey ſehr ſchädliche Folgen:

1. Wir ſchieben die Sünden der weichlichen, wollüſtigen und üppigen Lebensart der Eltern und die Folgen der damit übereinſtimmenden Erziehung ihrer Kinder auf eine gewiſſe UNTHÄTIGKEIT DER NATUR und gehen unſern gewöhnlichen Gang fort; wir unterwerfen uns der traurigen Nothwendigkeit, weil die Natur ſich nicht zwingen laſſe, uns wieder ſo hervorzubringen, als unſre ſtarken Urväter.
2. Wir verlieren dann das Zutrauen auf unſre phyſiſchen Anlagen und Kräfte.

WAS SOLL IN BEYDEN FÄLLEN AUS UNS WERDEN?

Es ergeben ſich aus dem bisherigen für den Menſchenfreund und Erzieher zwey ſehr nothwendige Behutſamkeitsregeln:

1. Man äuſere jene Klagen über den phyſiſchen Verfall des Menſchen immer nur ſehr beſtimmt, man läutere die dahingehörigen Vorſtellungen und bringe ſie dann in Umlauf, ganz beſonders bey der Jugend.

Man geſtatte mir einen ſchnellen Überblick der hierher gehörigen Hauptideen.

Der Menſch wird, was er iſt, nicht bloſs durch die NATUR ſondern auch durch LEBEN, das iſt, durch tauſend ZUFÄLLIGE EINDRÜCKE, die auf ihn wirken, von der Zeit an, da er noch als erſter Keim im tiefen Schlummer liegt, bis zum Grabe.

DIE GESETZE DER NATUR SIND UNUMSTÖSSLICH; oder ſollten wir wohl zufälligen Urſachen die Kraft zugeſtehn, an den ewi-

gen Gesetzen zu nagen, die zur Constitution der ganzen Weltmaschine gehören? Zu welcher Abänderung würde dann das Ganze, zu welcher unwürdigen Unstetigkeit sein fester Gang fortgerissen werden!

DIE NATUR BILDET FOLGLICH NOCH MIT EBEN DER KRAFT UND NACH EBEN DER FORM ALLE GESCHÖPFE, SO NOCH HEUTE WIE SONST, UND WIR DÜRFEN VON UNSERER PHYSISCHEN VERSCHLIMMERUNG NICHTS AUF EINE ABÄNDERUNG IHRER GESETZE, UND IHRER WIRKSAMKEIT SCHIEBEN;

SONDERN ALLES AUF ZUFÄLLIGE URSACHEN d. i. auf fehlerhafte Entwickelung des Keims durch die Schuld der Eltern und Umstände, auf verderbende Erziehung, auf entnervende Lebensart und hier und da auf nachtheiliges Clima.

Diese zufälligen Ursachen, können zwar die Natur nie zwingen, ihre Regeln zu vernichten und die Formen zu zertrümmern, nach denen sie von jeher bildete; ABER SIE DOCH AN DER AUSFÜHRUNG IHRER REGELN IN EINZELNEN FÄLLEN HINDERN.

Kann aber der zufällige Eindruck nur die Ausführung des Naturgesetzes hindern: SO IST IHM BLOS EINFLUSS AUF DAS EINZELWESEN, NIE AUF DIE GATTUNG SELBST MÖGLICH; er kann nicht ganze Gattungen phantastisch umschaffen und die organisirte Natur wie die Schaubühne umwandeln.

SO IST ALLE SCHWÄCHE DES JETZIGEN VERFEINERTEN MENSCHEN NUR INDIVIDUELLE SCHWÄCHE, und selbst das, was wir NACHARTEN nennen, wenn Schwächen und Fehler der Eltern auf die Kinder übergehen, IST NUR FORTGESETZTE WIRKUNG DES ZUFÄLLIGEN EINDRUCKS.

JEMEHR FOLGLICH JENE ZUFÄLLIGEN URSACHEN MIT IHREN WIRKUNGEN WEGGERÄUMT WERDEN, DESTOMEHR BILDET DIE NATUR NACH IHRER URSPRÜNGLICHEN REGEL.

Dass diess Wegräumen aber möglich sey, zeigt uns die tägliche Erfahrung, nach welcher wir oft starke und grosse Kinder von schwachen und kleinen Eltern abstammen sehen; sie beweist uns näm-

lich, DASS JENE ZUFÄLLIGEN URSACHEN UND IHRE WIRKUNGEN SEHR WANKELHAFT SEYEN.

Diese sehr oft vorkommenden Fälle sind der gröfsten Achtsamkeit des Erziehers und Arztes werth; so lange wir den Grund davon nicht eifrig aufzusuchen streben und uns durch die Ausdrücke: er oder sie artet nach dem Grofsvater, der war schwach oder klein u. s. w. als auf eine unabänderliche Nothwendigkeit berufen, sind wir mit unserer physikalischen Erziehung noch nicht weit. Fast mögte ich sagen, noch nicht so weit, als mit der Zucht unserer Hausthiere, deren Rassen wir durch Fleifs oft in ganzen Ländern zu verbessern verstehn.

2. Wir müssen die übertriebenen Vorstellungen von unsern alten Vorfahren, besonders den alten Germanen berichtigen, das ist, sie der Wahrheit gemäfs ziemlich weit herabstimmen.

Ob wir hierzu berechtiget sind, diefs bedarf einer so umständlichen Erörte-

rung, daſs ich mich hier nicht darauf einlaſſen darf, ſie ganz zu geben; doch mögte es wohl nicht undienlich ſeyn, hier ein Paar Hauptmomente, LEBENSDAUER und GRÖSSE, herauszuheben, um zu zeigen, daſs der jetzige kultivirte Menſch aus einigen Volksklaſſen, die im Freyen arbeiten, den alten Germanen, unbändige Wildheit abgerechnet, faſt noch ganz gleich ſey. Bemerkungen dieſer Art ſind eher fähig, uns durch geſtärktes Selbſtzutrauen zu beleben, als jene hohen, uns ſehr demüthigenden, Vorſtellungen von der Gröſse, rieſenmäſsigen Form und Dauer unſerer Urväter; eher als die wehmüthige Zerknirſchung, mit welcher wir in alten Rüſtkammern die groſsen Schlachtſchwerdte und die ſogenannten centnerſchweren Rüſtungen anſtaunen. Nur gar zu leicht ſchleicht ſich Partheylichkeit in unſer Urtheil, wenn wir den Muth und die Stärke jener Zeiten mit der Muthloſsigkeit und Schwäche unſerer VERFEINERTEN, HALBSIECHEN Volksklaſſen in

Vergleichung bringen, und davon auf den allmählichen Ruin der ganzen kultivirten Welt schliefsen.

Piso Aquitanus, einer von Caesars edelsten Kriegern, kam ins Lager der Sueven, des rüstigsten germanischen Völkerstammes, der nach der Antwort, die er Caesars Gesandten gab, sich selbst gegen die Götter unüberwindlich hielt. Die blauäugigten Helden sammelten sich um ihn her. Ihr Anführer der Sueven, ich bin zu euch gekommen, um, wenn ihrs erlaubt, die Uebungen eurer Reuterey mit anzusehn; sie sind, sagt man, unwiderstehlich, und eure Kohorten gleichen den Gebürgsströmen. Man hält Rath, ist zweifelhaft, ob man dem Römer wohl eine Kunst zeigen solle, die man selbst gegen seine Nation schon glücklich angewendet hatte. Jedoch man erlaubts. Piso kommt am nächsten Morgen. Die Krieger sammeln sich, die Uebung beginnt, man meint eine Feldschlacht zu sehn, und Piso urtheilt, mit einem Wor-

te, verächtlich von Suevischer Kriegskunst, der doch schon Römische Kohorten unterlagen. Einheimische Sitten, Römische Kunst verblendeten den Fremdling. Man speist, keine Römische Mahlzeit verdirbt den Magen, aber Deutscher Gerstentrank lösst die Zungen. Piso fährt in seinen ungünstigen Urtheilen fort, lobt nur Römische, tadelt nur Deutsche Krieger, prahlt wie ein Thraso, und erklärt endlich, durch Widersprüche erhitzt, alle Sueven für — H...ds..r. Da sprang ein junger rüstiger Krieger auf. Das Gefühl der Schmach belebte seine Faust. Sie reisst das Schwerd heraus, trifft bloss im Herausziehen des Gegners Nacken, und streckt so den Kopf des Römers in den Sand. — —

Man erzähle diese That dem Freunde des grauen Alterthums, dem Bewunderer des Grossen und Heldenmässigen: er wird die nervigte Faust des Sueven bewundern, die nur im Herausziehen den Römerkopf des Hohnsprechers zu Boden

ſchleudert; ſeine Phantaſie wird ihn unter die heiligen Eichen der Vorzeit entrücken, in die Verſammlung unſerer Gigantiſchen Urväter; er wird mit einem jammervollen Blicke auf unſre jetzige Welt ſehn, die Eichen nicht mehr ſo ehrwürdig, die Mannskraft erloſchen ſinden, und jene That etwa nur noch auf dem ſpaſshaften Theater für möglich halten. Jedoch kann ich ihm hinterher verſichern, ihrer Einkleidung nach iſt ſie — unwahr; denn ſie geſchah unter Friedrich dem Zweyten, von einem noch lebenden Officier gegen einen Oeſterreichiſchen General *).

Verzeihung für dieſen Abſprung! Er ſchien mir nöthig, um die Partheylichkeit zu vergegenwärtigen, mit welcher der enthuſiaſtiſche Bewunderer des Antiken die Vergangenheit dort und hier die Gegenwart anblickt.

*) Mir von einem ſehr glaubwürdigen Manne erzählt.

Alle Kraftäuſserungen, die man in tauſend Werkſtätten und bey tauſend Arbeitern in einer Ausdauer erblickt, die ſelbſt der rohe rüſtige Naturmenſch, ohne beſondre Uebung, nicht erreichen kann, könnten vor ſeinen Augen da liegen: ſeine Phantaſie würde doch alles das nicht in denſelben entdecken können, was in der raſchen kriegeriſchen Lebensart der alten Germanen ſie mit einem Feuer belebt, das von den Altären der Freyheit herüberflammt; ſie wird in dieſen nützlichen und theils höchſtſchweren und gefahrvollen Beſchäfftigungen einzelner Stände der arbeitenden Volksklaſſe nur elende Mühſeligkeiten ſehen, weil ſie nicht von lauter Aeuſserung der Freyheit und vom Wiehern des wilden Muthes, ſondern von Bedachtſamkeit begleitet, und von bürgerlicher Ruhe begünſtiget werden. — — Jedoch zur Sache.

Lebensdauer.

Laſst uns die früheſten Zeiten überſpringen, damit chronologiſche Zweifel

uns nicht quälen, Büffons anziehende Kraft der Erde nicht mit zu Hülfe genommen werde, oder gar ein spaſshafter Einfall uns verführe, das antediluvianiſche Menſchengeſchlecht an den lebenskräftigern Brüſten der jungen, unerſchöpften Natur länger ausdauernde Lebenskraft einſaugen zu laſſen. Unſer Lebensziel iſt ſeit David nicht von der Stelle gerückt; es währt 70 (man wird von ſelbſt einſehn, daſs ich von der ganzen Europäiſchen Gattung rede), wenns hoch kömmt 80 Jahr, und es ſoll, wenn die vom Wachsthume hergenommene Regel wahr iſt, nicht länger dauern, ſo daſs alle die Beyſpiele von ſehr alten Menſchen, z. E. von Thomas Barre, der im 120ſten Jahre noch einmal heirathete, im 140ſten noch vor dem geiſtlichen Collegio erſcheinen muſste, und erſt im 152ſten Jahre ſtarb; von Joh. Rovin, der erſt im 172ſten, von Peter Zorten, der im 185ſten, von Camper, der zu Neus im vorigen Jahre im 112ten Jahre ſtarb, daſs, ſage ich, alle

dergleichen Beyſpiele — wovon ich noch ſehr viele anführen könnte, für deren Wahrheit ich jedoch nicht durchgehends ſtehen mögte — nur als Ausnahmen von der mechaniſchen Grundregel, auf welche ſich unſer Körperbau ſtützt, anzuſehn ſind.

Wir finden auf der ganzen Erde kein Volk, das uns an Lebensalter überträfe, aber in den heiſsen Erdſtrichen nicht leicht Menſchen von 70 bis 80 Jahren, und bey dem Neger das Greiſenalter aufs funfzigſte bis vierzigſte herabgerückt. Mit welchem Rechte kann man denn da bey uns an Abnahme der Lebensdauer glauben? — Unſer Körpergeſtell wächſt etwa 20 bis 24 Jahre. Die Natur ſcheint, wenn wir von Pflanzen und Thieren analogiſch ſchlieſsen wollen, die Zeit des Wachsthums faſt zu einem Drittheile der ganzen Lebenszeit angeordnet zu haben, mithin ſind 70 bis einige 80 Jahre für unſere Dauer auf dieſem Planeten beſtimmt.

Wenn aber diese Lebensdauer im Durchschnitte nur von dem geringern Theile erreicht wird, so liegt die Schuld nicht in Nachlassung der Naturkräfte, sondern, eben so wie schon zu Davids Zeiten, in der Lebensart, das heisst in Millionen Ursachen, welche das Individuum früher tödten, als es, um mich so auszudrücken, der Zuschnitt seiner Natur erforderte. Hier liegt immer ein so oder so verkleideter MORD, nicht NATUR zum Grunde. Eben derselbe Fall ist es, wenn von allen Gebornen die Hälfte vor dem zehnten Jahre stirbt.

Diese wenigen kurzzusammengefassten Winke werden uns mit Büffon zusammentreffen lassen. Man lese folgende Stelle in seiner Hist. natur. Tom 4 de la vieillesse et de la mort; aber doch ja nicht anders, als mit Rücksicht auf die ganze Gattung. „Wenn man überdem die Bemerkung macht, dass der Europäer, der Neger, der Sinese und Amerikaner; dass der Policirte und Wilde, der Arme und Reiche,

der Städter und Landmann, Menſchen, die in jeder andern Rückſicht ſo ſehr von einander abſtehen, ſich in dieſem Punkte (der Lebensdauer) ähnlich bleiben, ſo daſs Alle von der Geburt bis zum Tode daſſelbe Maaſs, denſelben Zeitraum zu durchlaufen haben; daſs die Verſchiedenheit der Raſse, des Climas, der Nahrung und Bequemlichkeit in die Lebensdauer keinen Unterſchied bringt; daſs die Menſchen, welche rohes Fleiſch oder trockne Fiſche, Sagu oder Reis, Caſſave oder Wurzeln genieſsen, eben ſo lange leben, als diejenigen, welche ſich von Brot oder gekünſtelten Gerichten nähren; wenn man dieſs bedenkt ſage ich: ſo wird man nur noch deutlicher einſehen, daſs die Lebensdauer weder von Gewohnheiten, noch Sitten, noch Nahrungsmitteln abhänge, daſs nichts die mechaniſchen Geſetze (in Rücſicht der ganzen Gattung, die auf ewigen Naturgeſetzen beruhet) verrücken könne, welche die Zahl unſerer Jahre beſtimmen, und daſs

man ſie ſelten anders als durch Unmäſsigkeit oder Hunger abändern könne.“

Grösse: — gross und klein ſind relative Begriffe, ſie beziehn ſich immer auf ein Maaſs, welches der Gattung im Allgemeinen zu kommt. Ziehn wir es vom Ungewöhnlichen ab, ſo werden jene Begriffe verſchoben und unrichtig. Bebe, der 33 Zoll hohe Zwerg des Königs Stanislaus war klein; Bernhard Gili der 120 Zoll hohe tyroler Rieſe gross. Nach Bebes Maaſse ſind wir alle Rieſen, nach Gilis, Zwerge. Auch nicht die Spielart darf uns zum Maaſse dienen, ſonſt wären alle Menſchen Rieſen, weil die Eskimos, mit ihren kleinen nördlichen Brüdern, kleine Männerchen ſind; oder ſie wären alle Zwerge, wenn man ſie nach Conrings und anderer gewähnten Rieſenvölkern abmeſſen wollte. Folglich keine Zwerge, keine Rieſen, keine ausgegrabenen Elephantenknochen, aus denen man ſo gern Rieſen zuſammen ſetzte, ſollen uns das Maaſs hergeben, ſondern nur die ganze

Gattung. Laſst uns die Nationen in Gedanken neben einander ſtellen *), die mittelſten herausnehmen und von dieſen das Menſchenmaaſs entlehnen: ſo verſchwinden alle Grillen von unſerer vorgegebenen Kleinheit und zwergartiger Ausartung. — Wie in aller Welt konnte man dieſen unumſtöſslichen Satz aus dem Geſichte laſſen und unſre Leibesgröſse nur immer nach der, bis zur Fabel übertriebenen, Leibeslänge der alten Germanen und neuen Patagonen beurtheilen? — —

Wir durchreiſen unſere Erde, wir finden in den Lappen, Samoyeden, Oſtiaken, Grönländern, Eskimos und in den Peſſeraehs ungeſtalte, faſt nur 4 Schuh hohe Zwerge; in den Mallicolleſen kleine, hagere, häſsliche, affenähnliche Geſchöpfe; in den Neuholländern, Neuguineern,

*) Einwendung: «dadurch läſst ſich nichts beweiſen; denn das ganze Menſchengeſchlecht iſt nach und nach kleiner geworden.» — Irre ich nicht, ſo kommt wirklich irgend wo bey Buffon etwas der Art vor. Dreytauſend Jahr alte Mumien beweiſen aber das Gegentheil.

Neukaledoniern, in den Charlotten- und Hebridenbewohnern kleine, unanſehnliche Menſchenkinder; die Gröſse des weitläuftigen Tatariſchen Völkerſtammes ſinkt unter die unſrige herab; der Siamer, der Malaye auf Sumatra, der Bewohner von Formoſa, der Ägypter, die zahlloſen Negervölker Afrikas, der Hottentotte u. ſ. w. ſtehn an Leibesgröſse unter uns; der ganze Überreſt, der Mongole mit dem Sineſen und Indier, der Tunkineſe, Timorländer, Mindanaer, der Maur und Berber, der Nordamerikaner in ſeinen verſchiedenen Stämmen, der Braſilianer, der Bewohner der Marquiſasinſeln, Teaukeas, der Freundſchaftsinſel, der Oſterinſel u. ſ. w. ſtehn mit uns und den übrigen Europäern Scheitel an Scheitel; kurz, ein ſehr anſehnlicher Theil unſerer Gattung in allen Himmelsſtrichen, dieſſeits und jenſeits des Aequators, in der alten und neuen Welt, ſteht an Gröſse und körperlichem Gehalte unter uns; der ganze groſse Reſt hat mit uns Europäern na-

mentlich mit uns Deutſchen gleiches Maaſs zwiſchen 5 und 6 Schuh; ſelbſt der Bewohner Canadas, des amerikaniſchen Germaniens, durch Clima erfriſcht, durch Nahrung nicht kärglich erhalten, durch kunſtloſe Erziehung abgehärtet, durch Jagd und Kriegsübungen auseinander gearbeitet, nicht abgemergelt von Sorgen, nicht niedergedrückt von laſtender Arbeit, iſt groſs — wie WIR. Mit welchem Rechte will man es uns denn verſagen, uns mit dem Maaſse zu meſſen, das die Natur dem gröſsten Theile unſerer Gattung beylegte? warum ſollten wir wohl das Maaſs von ein Paar, gröſstentheils eingebildeten, Ausnahmen hernehmen? warum will man uns neben den bewunderten Patagon und den immanen German ſtellen. Jedoch laſst uns einige Augenblicke neben ſie treten und ſehn, ob die Sache ſo ſchlimm ſey, daſs wir zu einer Abart werden. Ich habe die wichtigſten Zeugen für die Gröſse der Patagonen nachgeſehn*). Wir

*) Hier ſind ſie, da wo es nöthig war, auf franzöſiſches Maaſs gebracht:

ſtellen das kleinſte und gröſste Maaſs neben einander. Jenes iſt nach Bougainville 5′ 5″, dieſes nach Wallis 5′ 11″, ſo bleibt für die Mitte 5 Schuh 8 Zoll Pariſer Maaſs.

Will man nicht durchaus an Abbé Pernettys Grille hängen bleiben, ſondern jenen Gewährsmännern folgen: ſo iſt es wohl deutlich genug, daſs die von Pigafetta bis auf 12 Fuſs ausgedehnten, von ſeinen Nachfolgern Schouten, Frezier, Byron, Wallis auf 11, 10, 8, 6 Fuſs verjüngten Patagons nun endlich bis auf die gewöhnliche Menſchengröſse eingekrochen ſind, ſo daſs Pigafettas Rieſen nun ebenſowohl zur Fabel gehören, als Commerſons langarmichte Zwergnation, die

Wallis fand die mehreſten		5′ 5 1/2″ bis 6″
	nur einige	5′ 11″
Bougainville fand ſie wenigſtens		5′ 5″ bis 6″
	— nur einige	5′ 9″ bis 10″
	— keinen über	5′ 10″
Giraudais	— wenigſtens	5′ 7″
Duclos Guyot	— wenigſtens	5′ 7″
Carteret	— die mehreſten	5′ 10 1/2″.

Quimos auf Madagaskar. Daſs in jenem Maaſse von 5′ 8″ ſo etwas Ungewöhnliches gar nicht liege, brauch ich wohl kaum hinzu zu ſetzen. Uberdem rechnete ich bey jenem gröſsten und kleinſten Maaſse mir ſelbt zum Nachtheile; denn das gröſste hatten nur einige Patagonier, das kleinſte nach Wallis und Bougainville die meiſten. Eben deſswegen, weil in ihrer Länge nichts Auffallendes iſt, ſetzt Bougainville hinzu: „ihr auſserordentlich breitſchultriger Bau, die Gröſse des Kopſs und die plumpen Glieder waren schuld, daſs ſie uns rieſenmäſsig vorkamen.“ Es lag folglich nicht ſo wohl in der Gröſse, ſondern im derben Bau; denn jene iſt noch überall, nicht bloſs in Ausnahmen da; unſre Mittelgröſse iſt ja 5′ 4″ bis 6″ Pariſer Maaſs, und in den Staaten, wo man die Groſsen nicht militäriſch ausſichtet, ſteigt ſie darüber.

Wir ſind bey der Beſtimmung der patagoniſchen Leibesgröſse ſo lange ungewiſs geblieben, ſo lange bey wirklichen

Angaben des Maaſses beſabelt; die Lüge wurde ſelbſt durch John Winters, des engliſchen Seefahrers, Verſicherung nicht vernichtet, nach welcher er keinen Patagon geſehen hatte, der die Engländer an Gröſse übertroffen hätte: mit welcher Sicherheit können wir wohl auf die Angaben der Alten bauen, die den Auerochſen etwas kleiner angeben als den Elephanten*). Die Ausdrücke GROSS, UNGEHEUER, UNERMESSLICH, wie ſie beym Tacitus,[1]) Polyän,[2]) Caeſar,[3]) Herodot,[4]) vorkommen, gewähren keinen beſtimmten Sinn, ſie tragen den Charakter der Übertreibung nur zu deutlich an ſich. Sidonius Apollinaris**) giebt endlich ein beſtimmtes Maaſs an. Vielleicht das einzige,

*) Caesar de B. G. VI. 28. Vri sunt magnitudine paulo infra elephantos.

1) de morib. G. 4. 2) Lib. 8. 3) d. B. G. IV. 1. 4) Lib. VI.

**) Lib. VIII. epist. 9. ad Lamp. Carm. XII. ad Catull.

das wir haben, es beträgt vielleicht 6′ 3″ Parif. Maafs, und ift genommen vom MITTELMANN oder von dem GRÖSSTEN? das wiffen wir nicht; eine kleine menfchliche Wahrfcheinlichkeit fpricht jedoch, das Maafs fey wohl nicht nach dem kleinften genommen. Hierzu kommt noch die Schwierigkeit, das römifche Maafs zu beftimmen. Man nimt feine Zuflucht zu dem Grabfteine römifcher Baumeifter. Was kann das alles helfen, fo lange man nicht weifs, WER gemeffen wurde.

Lafst uns an den Gräbern unferer ehrwürdigen Voreltern mehr Gewifsheit fuchen.

Ein grofser Eichenwald, der von EICHSTÄDT bis WEISSENBURG im Nordgau herüberftreicht, der Überreft eines alten heiligen Haynes, wo Druiden ihren religiöfen Vortrag in räthfelhafte Verfe hüllten, fo wie von jeher der Geift der Clerifey die fimpelften Religionslehren in die ftaubichte Hülle der Myftik wickelte; diefer Wald bewahrt in feinem Schofse germa-

nische Gebeine *). Sie liegen in groſsen Grabhügeln, durch die Trockenheit des Bodens vor Verweſung, wenigſtens ſeit dem 6ten Jahrhundert, geſchützt, und ſind folglich alt genug, um hier Beweiskraft äuſsern zu können. Sollten wir hier rieſenartige Gebeine finden, ſo geb ich mich gefangen, bringen wir aber Knochen heraus, wie wir ſie an uns tragen, ſo ſoll uns Sidonius nicht täuſchen. Irdene Gefäſse, Meſſer, Lanzenſpitzen, Heſthaken, Arm- und Beinringe, Pferdegebiſſe liegen um und an Knochentrümmern und ganzen Skeleten. ,,Kaum war die Erde ein Paar Schuh hoch abgegraben, ſo fand man ein noch ziemlich vollſtändiges Gerippe mit dem Angeſichte auf der Erde gegen Mittag liegend. Den Kopf, einige Rohrbeine von Armen und Füſsen, ſamt den Hüſtbeinen habe ich nachmals ſelbſt geſehn. Es gereuet mich aber, daſs ich

*) Nicht immer verbrannte man die Todten. Hummels deutſche Alterth. Cap. 19. §. 2. 3.

die Länge nicht abgemeſſen habe. Sie schienen aber keine besondre grösse anzuzeigen, da ſie einige gegen ihren Körper abgemeſſen hatten.“ Beynah vier Schuh tieſer herab, fand man ein Gerippe auf dem Rücken liegend, mit Arm- und Beinringen verſehn. „Von dem zum Theil vermoderten Kopfe habe ich die Hirnſchale und das obere Gebiſs bey mir. Sie ſcheinen von einem zwar groſsen (ſoll nach dem Zuſammenhange heiſsen, Erwachſenen) doch gar nicht alten Menſchen zu ſeyn. Wäre vom Scheitel an bis zu den Füſsen die ganze Länge gemeſſen worden, dann hätten wir ein zuverläſſiges Maaſs von einem alten Deutſchen.“ Ein Maaſs iſt hier freylich nicht angegeben, aber man ſieht, daſs der Verfaſſer dieſer Stellen, Hr. Pickel ſich von der Gröſse der Alten zu überzeugen wünſchte. Sicher würde er es nicht mit Stillſchweigen übergangen haben, wenn ihm unter den Gebeinen etwas von ungewöhnlicher Gröſse aufgeſtoſsen wäre.

Man könnte über meine, in der angeführten Stelle eingeschobene Exegese lachen, obgleich ganz offenbar das GROSS nicht dem ALT zum Gegensatze dienen kann. Wohlan, wir wollen andere Merkmale suchen, von denen sich auf die Statur dieses Körpers schliessen läſst. Wir finden an jedem Arme zwey Armringe, wir messen sie und schliessen hierdurch auf die Dicke des lebendigen Arms. Hier ist das Maaſs. Ihr gröſster Durchmesser hat 2 Zoll 1 1/4 Linie, Pariser Maaſs, der kleinste 1 Zoll 8 Linien. Ferner sind an jedem Beine zwischen Knie und Wade 6 hohle Beinringe von 3 Zoll 2 Linien im Durchmesser. Man messe hiernach seine eigenen Glieder, sie müſsten SEHR SCHWACH seyn, wenn sie diese Ringe nicht ausfüllen sollten. Ich will ehrlich zu Werke gehn, und den gröſsten von den, in diesen Gräbern gefundenen, Armringen heraus nehmen. Sein gröſster Durchmesser ist 2 Zoll 6 Linien, der kleinste 2 Zoll 1/2 Linie. Der Arm, der ihn trug, war

ſtark, aber es giebt jetzt noch ganze Heere von Menſchen, deren Arme ihn ausfüllen können *).

Ich will mit dem Bisherigen nicht beweiſen, daſs unter unſern alten Vorfahren keine gröſseren und ſtärkeren Männer gelebt hätten, als uns die Überreſte ankündigen, bey denen wir eben einige Augenblicke verweilten; allein dieſe Thatſachen beweiſen deutlich genug, wie das oben angegebene römiſche Maaſs, ſammt den Ausdrücken alter Schriftſteller zu verſtehn ſey; ſie beweiſen, daſs, ſo wie bey uns, nicht alle Germanen die gigantiſche Form an ſich trugen, welche den römiſchen Soldaten zittern machten. Kriegeriſche Ebentheuer mit einer wilden Rieſennation glücklich zu beſtehn, verſchönerte den römiſchen Triumph, ihnen zu unterliegen war weniger ſchimpflich; dieſe militäriſche Maxime, gepaart mit der Liebe

*) Dieſe eben angeführten antiquariſchen Angaben ſind aus Hrn. Ing. Pickel's Beſchreibung verſchiedener Alterthümer, welche in Grabhügeln alter Deutſcher nahe bey Eichſtädt ſind geſunden worden, Mit Kupf. Nürnberg. 1789.

zum Wunderbaren, machte im Munde alter Schriftſteller die Germanen zu Enakskindern, und jeder ſah gern durch dieſe politiſche Brille nach Germanien hinüber, ſo wie wir lange Zeit durch die der Spanier, nach Patagonien. Ich gebe übrigens ſehr gern zu, daſs die alten Germanen weit robuſter und ſtärker als die Römer und wir waren, aber ich kann mich durchaus nicht überzeugen, daſs wir gegen ſie nur Zwerge und miſsgeborne Menſchen wären. Wenn etwas nicht klein, ſondern ſchon anſehnlich iſt, ſo darf man nur noch etwas hinzuſetzen, um es bis zum Auſserordentlichen hinan zu bilden. Das mochte man immer gern.

In Hinſicht auf körperliche Gröſse habe ich es übrigens hier noch mit einer Lächerlichkeit zu thun, die man gewöhnlich unter die Beweiſe für Körpergröſse unſerer Vorfahren aufnimmt. Es ſind die ſogenannten centnerſchweren Rüſtungen, vor welchen ſich alle Angaffer hinſtellen, um die zwergartige Schwäche ihrer Zeit-

genoſſen in die Augen zu demonſtriren und die ehemalige gigantiſche Stärke handgreiflich zu beweiſen.

Suchen wir die Beweiskraft in DER GRÖSSE dieſer Rüſtzeuge, ſo finden wir, wie der Augenſchein unleugbar zeigt, gar nichts Auffallendes in denſelben; die drey und neunziger Leute paſſen noch eben ſo gut hinein, als die Bewohner und Kriegsknechte der Raubſchlöſſer. Man nimmt den Schein zu Hülfe; ſechsfüſsige flammende Schlachtſchwerdte legt man neben Stutzerdegen. Jene paſſen nur in die Fauſt und an die Hüfte eines unmenſchlich groſsen Rieſen, dieſe — man denke ſich den Contraſt! Ob ſie nun so verſtanden, zu den übrigen, da vor uns liegenden, Rüſtungsſtücken zuſammenpaſſen, das überſieht man. Eine kleine Ungereimtheit verſteckt ſich ganz gemächlich unter die Bewunderung des Seltſamen. Man hänge ſie in Schultergehänge, gebe ſie dem Krieger in beyde Fäuſte, wie es wirklich geſchah, ſo verſchwindet mit je-

ner Ungereimtheit alles Seltsame. Aber vielleicht liegt es in der SCHWERE. Die meisten dieser Rüstungen sind von getriebenem Bleche, folglich gar nicht beträchtlich schwer. Sie bedeckten die minder kostbaren Glieder gemeiner Streiter, so wie jetzt noch die der Schaarwächter auf manchen Universitäten. Andre, schon durch Vergoldung und Politur ausgezeichnet, sind von beträchtlicher Schwere, von geschmiedetem Eisen. Schwerdte von 17, Helme von 15 Pfund hat man gewogen. — Wird darin der jetzige Soldat fechten können? — nein! eben so wenig als in einer Schnürbrust. Nicht Kraft fehlt, sondern GEWOHNHEIT. Ein Invalide, der in einer waldeckschen Rüstkammer dergleichen vorzeigte, konnte fertig darin manöuvriren. Wie sollte das, bey gehöriger Übung, eine thierische Maschine nicht können, die nach Desaguliers *) Versuche 2000 Pfund abzuhalten im Stan-

*) Buffon hist. nat. Tom. IV. p. 242. edit. de Deuxpont.

de ist? Möchten doch die Bewunderer dieser Rüstungen beym Anstaunen derselben zugleich überlegen, dass die Zeit sie nur noch mit schwachem Roste überzog; die Verkrüppelung und Verzwergung unserer Generation in einem so kurzen Zeitraume, wäre sie nicht ein Wunder? —

Ich könnte hier noch einen andern Hauptgegenstand, nämlich die Fortpflanzung und Fruchtbarkeit berühren; aber wozu? Jedermann kennt das jährliche Plus unserer Gebornen und es ist anerkannt, dass, wenn die Verfeinerung weniger Geburten giebt, der rohe Naturzustand überall noch weniger gebe. Bey dem bedürfnisslosen Naturmenschen Nordamerikas, namentlich bey dem Irokesen und Delawaren findet man selten ein Paar mit 6 Kindern; grönländische und Eskimoweiber gebähren selten öfter, als drey bis vier Mal; ungewöhnlich sind bey ihnen fünf bis sechs Geburten; die Pesseraehs haben gewöhnlich nur zwey bis drey Kinder und die fruchtbarsten Familien der Neuseeländer

haben nicht mehr als drey bis vier Kinder aufzuweisen *).

Bey uns sind in allen Volksklassen Ehen von zehn, funfzehn Kindern so gar selten nicht, und einfache Ehen von 24 und 25 Kindern gehören nicht zu den unerhörten Dingen. Wollte man einzelne Beyspiele aus der alten Welt z. E. Rehabeams 88 Kinder und Xerxes 115 Söhne gegen uns anführen: so können wir mit Beyspielen erwiedern, die unter den jetzigen Umständen noch mehr sagen wollen. In London lebte 1772 ein hundertjähriger Greis, der mit acht Weibern 37 Söhne und 9 Töchter gezeugt hatte. Auf jeden Fall ist der Zustand der Mittelkultur für die Fortpflanzung am günstigsten.

Ich endige hier die Bemerkungen in Betreff des ehemaligen Naturmenschen und des jetzigen Bürgers in den rüstigern Volksklassen. Wenn dieser seinen alten

*) Loskiel Geschichte der Mission der evangelischen Brüder unter den Indiern. Barby 1789. — Forsters Bemerkungen.

Vorfahren in den genannten Punkten wenig oder nichts weicht:*) SO HAT JETZT KEINE VOLKSKLASSE IHRE PHYSICHE VERMINDERUNG AUF EIN ALLMÄHLIGES NACHLASSEN DER NATURKRAFT ZU SCHIEBEN, ſondern ganz allein in WIDERNATÜRLICHER ERZIEHUNG und LEBENSART zu ſuchen; und alle Beſorgniſs der Unmöglichkeit einer Regeneration des Menſchen in körperlicher Hinſicht fällt weg. Wir treten dann ruhiger neben unſre Ureltern. Wir erkennen in ihnen raſche Naturmenſchen, die uns an körperlicher Stärke durch ÜBUNG zwar

*) «Bey der arbeitſamen Klaſſe der Menſchen iſt kaum, wenn anders die Nahrungsmittel nicht fehlen, und eine gröſsere Armuth die Jugend nicht allzufrüh mit übermäſsigen Arbeiten belegt, eine Abnahme zu bemerken.» Frank medicin. Policey. I. 89. — Wenn ja jene arbeitenden Volksklaſſen unſern älteſten Vorfahren in den oben genannten Punkten nicht völlig gleichkommen: ſo liegt die Urſach ganz allein in der Behandlung ihrer Kinder in den früheſten Jahren, im Mangel an guter Nahrung und in übermäſsiger, niederdrückender Arbeit; wir haben in ihnen das Bild der Tautaus auf O-Taheiti, die alle ſchwere Arbeiten bey elender Nahrung verrichten und zuſehn, wenn die vornehmen Ehrihs das Schweinefleiſch verzehren. Zur völligen Entwickelung des menſchlichen Körpers gehören ſorgloſer Frohſinn, geſunde Jugendjahre, gute Nahrung, zweckmäſsige Bewegung im gemäſsigten Clima.

zwar überlegen, übrigens aber Menschen wie wir sind. Wir zeigen ihr Bild unsern Kindern. Sie freuen sich der raschen deutschen Männer, ihres Muthes, ihrer Stärke und Härte. Sie fragen uns: warum sind wir nicht so? — Wir antworten: die Natur bringt uns noch eben so gut hervor, als sie; sie artet uns jetzt nicht SCHLECHTER; ihre Gesetze sind EWIG. Aber wenn der gerade Mensch durch Gewalt zum Krüppel, der Gesunde zum Kranken gemacht werden kann: warum sollte der natürlich Starke nicht durch Verweichlichung geschwächt; der NATÜRLICH EDELGEBORNE durch verkehrte Behandlung von seiner Würde nicht HERABGEBRACHT WERDEN KÖNNEN? — Zur Stärke, zur Ausdauer, zum Muthe und zur Standhaftigkeit legt die Natur in UNS noch ebensowohl als in unsere Voreltern die Keime. Ihrer nicht pflegen, ist so gut, als gewaltsame Unterdrückung; ihrer pflegen, heisst: SIE ÜBEN. ÜBUNG irgend einer uns angebornen Anlage brachte die Natur

nicht mit in die Summe unſerer Mitgift, damit Langeweile uns nicht tödten möchte. Übung iſt folglich nicht ihre Sache, ſondern die eurige. Euer Ideal kann und darf nicht rohe germanische wildheit ſeyn; aber wohl germanische körperfestigkeit und kraft, muth und mannsinn mit kultur des herzens und geistes vereint. Zu jener wären euch nöthig germaniſche Wälder mit Auerochſen, rüde Unwiſſenheit, kulturloſes Nomadenleben, ohne Grazien und Muſen, barbariſches Fauſtrecht; zu diesen nur das, was ihr haben könnt und was, mit der gefälligſten Harmonie, zur Kultur eures Geiſtes ſich miſchen läſst: entwicklung und ausbildung eurer körperlichen anlagen; männlicher widerwille gegen weibische weichlichkeit.

Erziehung kann nichts und viel; keinen Keim erſchaffen, aber ihn entwickeln oder erſticken. Laſst uns die Talente mit Dank annehmen, welche die Natur unſerer körperlichen Maſchine noch jetzt verleihet; laſst uns nie wieder rohe Ger-

manen werden, aber bey dem Bekenntnisse: durch Erziehung und Leben etwas zu weit unter sie herabgesunken zu seyn, es fühlen, dass wir zu ihnen wieder näher hinaufklimmen können, wenn wir wollen.

Ob diess wohl nöthig ist? — — —

ZWEYTER ABSCHNITT.

FOLGEN DER GEWÖHNLICHEN ERZIEHUNGSWEISE, BESONDERS DER VERNACHLÄSSIGTEN KÖRPERLICHEN BILDUNG.

Im Anfange der Bibel ſtehn die Worte: IM SCHWEISSE DEINES ANGESICHTS SOLLST DU DEIN BROT ESSEN. Die groſse Menſchenwelt ſah ſie von jeher als einen Fluch an und nur die Weiſen fanden darin das Recept zu einer Univerſalmedizin. Ich könnte ſie leicht an meine Lieblingsidee ſchmiegen und ſie für die älteſte Vorſchrift der gymnaſtiſchen Körperbildung ausgeben. Der Ausdruck: im Schweiſse, deutet ſo deutlich auf KÖRPERLICHE Anſtrengung; der Geiſt der Hierarchie und Trägheit erklärte ſie aber, vielleicht zur

Beſchönigung gegen die Vorwürfe der arbeitenden Volksklaſſen, auch für Deutung auf Geiſtesarbeit. Was Gelehrt, Vornehm, oder körperlich Bequem war, ſchenkte jenen Exegeten ſeinen vollſten Beyfall und lieſs ſich dann von allen den natürlichen böſen Folgen geiſseln, die aus der Überſpringung jener herzlich gutgemeinten Lebensregel flieſsen.

Mit der begünſtigten Leibesruhe vermählte ſich der Hang zum luxurieuſen Leben; beyde erzeugten ein ganzes Heer von Krankheiten. Schon die alten Athenienſer beſaſsen die leidige Kunſt neue Krankheiten hervorzukünſteln*), Aerzte mögen entſcheiden, ob wir ſie hierin nicht übertroffen haben. Krankheiten

*) »Iſt es nicht ſchändlich der Arzneykunſt zu bedürfen, nicht etwa bey Verwundungen und zufälligen, vorübergehenden Krankeiten; ſondern wegen träger Unthätigkeit und luxuriöſer Lebensart; nicht ſchändlich, daſs Menſchen, wie Pfützen mit Wind und Flüſſigkeiten angefüllt, Aeskulaps Schüler genöthigt haben, neue Krankheitsnamen, wie Vapeurs und Catharr, zu erfinden? Plato de republ. Lib. III. Francof. 1602. pag. 622.

wurden unvermerkt zur Gewohnheit, wie ehemals Hexen und Gespenster; man hielt sie nach und nach für nothwendige, sehr natürliche Beylagen des menschlichen Daseyns und wandte dagegen — MEDIZIN an. Weit entfernt, den wahren Grund dieses kläglichen Zustandes aufzusuchen, und, so viel es die Umstände zuliessen, wieder frisch zur Handarbeit zu greifen, fand man endlich den Grund des Krankwerdens wohl gar — im Aussetzen des MEDIZINIRENS.

Es ist Zeit abzubrechen. Man zittert ängstlich besorgt für die fortdauernde Existenz des kultivirten Theils unserer Gattung, wenn man sich die unnatürliche, bis zum hohen Grade verschrobene, Lebensweise verallgemeinert nur ein Jahrhundert fortgesetzt denkt. Diese Verallgemeinerung ist zwar zum Glücke nie erfolgt, weil sie unmöglich ist, und die im Schweisse des Angesichts arbeitende Volksklasse gab der Geisterwelt der Gelehrten und ruhenden Vornehmen nur von Zeit

zu Zeit körperlich kraftvolle Rekruten, ohne ſich ſelbſt ſo ganz zu ihrer Lebensart herabziehen zu laſſen; aber unerſetzlichen Schaden ſtiftete, die Claſſe der Gelehrten und Geiſtlichen, welcher die Erziehung der Jugend durch ganz Europa überlaſſen wurde, dadurch, daſs ſie die jungen kraftvollen Spröſslinge in einſamen, dickvermauerten Werkſtäten zu ihrer Lebensweiſe HINLEITETE. Laſst einen Mann von entfernter Herkunft hineintreten, der von dieſen ſonderbaren Einrichtungen ſo wenig weiſs, als Anacharſis der Skythe von den Gymnaſien der Alten: er wird hier eine Verſammlung von menſchlichen Geiſtern zu finden glauben, die man ſchon vom ſechſten Jahre an zwingt, von ihren Körpern zu abſtrahiren, denen man es nur darum erlaubt, in denſelben zu bleiben, weil es nicht möglich iſt, ſie allein zu haben; wenn er die mannichfaltigen Operationen bemerkt, durch welche man die muthwilligen Sprünge derſelben zu vertreiben ſucht, ſo wird er auf

den Gedanken gerathen, an Körpern sey hier nichts gelegen.

Schlechterdings unübersehbar ist der Schade, der seit Jahrhunderten aus dieser verkehrten Erziehungsart entstand. Sie, sie ganz vorzugsweise war die schwärzeste Quelle der Unthätigkeit in körperlicher Hinsicht, der wollüstigen Schwäche, der Weichlichkeit, eines Heers von Krankheiten u. s. w. kurz eines unübersehbaren Theils unserer Leiden. Überspringen wir menschliche Gesetze, so sind die Folgen davon doch noch zu hemmen; übertreten wir aber ein hohes Gesetz der Natur, auf dem selbst die Dauer der Zusammensetzung unseres Wesens beruhet: so sind sie unaufhaltsam, verminderungslos, sie zerrütten unsere Natur. Ist denn aber das Gesetz: du sollst im Schweisse deines Angesichts dein Brot essen, nicht eben so wohl Naturgesetz, als der Zusatz von der Wiederverwandlung unseres Körpers in Erde? Was sollen wir aber von einer Erziehung sagen, die uns gewaltsam von jenem Ge-

ſetze ableitete, indem ſie die Bildung unſeres Leibes ſammt der Gewöhnung zu KÖRPERLICHER ANSTRENGUNG aus ihrem Plane ſtrich, und dieſe höchſtwichtige Sache bloſs dem Ungefähr überläſst? —

Vornehme und Gelehrte von Profeſſion bildete man bisher nur gar zu oft zu vielwiſſenden Geiſtern in hinfälligen Körpern, zu hülfloſen Geſchöpfen im menſchlichen Leben. Man baute maſſive Palläſte auf leichten Flugſand, und ſah, oft nach wenigen Jahren, die ganze Maſſe zuſammenſtürzen, oder nicht ſo nutzbar daſtehn, als man grundlos gehofft hatte. Hätte man ihnen Kopfarbeit nicht für Arbeit angerechnet, auf welche uns Bibel, Natur und geſunder Menſchenverſtand verweiſen, ſie nicht bloſs geiſtig, ſondern auch körperlich gebildet: ſo wären groſse Gelehrte, geſündere, kraftvollere und gewandtere Menſchen, gröſsere Practiker, glücklichere Hausväter, unternehmendere, pflichtliebendere Männer geworden, als ſie waren. „Der Mann von Pflicht, ſagt

der vortreffliche Ehlers, muſs ein Mann von Muth ſeyn," finden wir den bey Kränklichen und Schwachen? Rouſſeaus Worte:

la force du Corps, et celle de l'Ame; la Raiſon d'un Sage et la Vigueur d'un Athléte *)

mögen wegen des alten Wortes übertrieben klingen, ſie gewähren doch das vollkommenſte Ideal des Menſchen, und die höchſte Geiſtesverfeinerung ohne Bildung des Körpers gewährt immer nur halbe Menſchen.

Hätte man ferner den Stand der NICHTGELEHRTEN, der doch nun einmal nicht bloſs zur Geiſtesarbeit beſtimmt iſt, nicht bis zum vierzehnten und ſechzehnten Jahre zu bloſser Anſtrengung des Geiſtes angehalten; dieſe koſtbare Zeit nicht ſogar auf alte Sprachen verwendet, die ihm nutzlos ſind; hätte man ſie vielmehr auch ganz beſonders zur Körperbildung benutzt:

*) Emile. pag. 163.

ſo würde auch dieſe Volksklaſſe nervichter ſeyn, als ſie iſt. Selbſt die geiſtige Ausbildung, die man doch ſo ganz ausſchlüſslich beabſichtigt, leidet, wenn ſie allein für ſich und nicht mit der phyſiſchen im gleichen Schritte betrieben wird. Die Geſundheit des Körpers wird, wie uns tauſend Beyſpiele lehren, dadurch geſchwächt. „Die Stärke des Geiſtes vermehrt ſich mit der Geſundheit; wenn der Leib krank iſt, ſo iſt der Geiſt zum Nachdenken untüchtig," ſagt ſchon Democrit *). Iſt doch bloſse Müdigkeit des Körpers oft hinreichend, unſern Geiſt zu verſtimmen. „Ich kannte, erzählt Ackermann: in Göttingen einen Jüngling, der des Abends ſich vor Allem, auch ſogar vor ſich ſelbſt fürchtete, Geſpenſter ſah und nie allein bleiben konnte. Wenn er einige Stunden geſchlafen hatte, ſo würde er ſelbſt den Teufel ohne Grauſen geſehn haben, ſo ſehr ſtärkte der Schlaf die höhern Kräf-

*) Epist. ad Hippocrat. Foes. t. 2. pag. 1288.

te ſeiner Seele." — Körperkraft und Geſchicklichkeit entſtehn nur durch Übung; ſie verſchwinden übungslos im Schlummer gewiegt. Selbſt der Arm des ſtärkſten Mannes würde kraftlos und ſteif werden, lieſsen wir ihn denſelben Jahre lang im Armbande tragen. Unſere körperliche Erziehung iſt einem ſolchen Armbande ähnlich. Ich überblicke hier EINIGE ihrer Folgen und zeige folglich auch beyläufig, in wie fern ich an PHYSISCHE VERMINDERUNG glaube und zwiſchen dem jetzigen und ehemaligen Menſchen eine groſse Unähnlichkeit finde. Es ſcheint mir, daſs ſich folgendes daraus herleiten laſſe.

1. MANGEL AN KÖRPERLICHER KRAFT, UND GESCHICKLICHKEIT; AN DAUER UND NERVOSITÄT.

Nur ſehr wenige unſerer Jünglinge und jungen Männer beſitzen dieſe Eigenſchaften vereint. Manche ſind ganz ungeübt, und daher durchaus ſchwach und ungeſchickt; andre ſind gelenkig, ohne nur mäſsige Körperſtärke zu zeigen, und

andere besitzen bloss unbiegsame Stärke; sie sind bloss zu Arbeiten stark, die sie täglich geübt haben, sie sind in ihr Handwerk hinein gewachsen. Vielen kann man es an der ganzen Stellung des Körpers schon ansehn, wess Handwerks sie sind; die Sitzenden sitzen noch halb im Gehen, und zeichnen sich von denen ungemein aus, deren Geschäfte mit mannichfaltigen Körperübungen verbunden sind. Diese Leute sind selten zu etwas anderem geschickt, wobey ihre Instrumente und ihre Handgriffe nicht gebraucht werden. Sie verzagen leicht bey jeder kleinen Gefahr, weil sie sich nicht zu helfen wissen. Alles diess gilt noch weit mehr von den vornehmern Ständen, die noch weit zärtlicher erzogen und von körperlicher Anstrengung entwöhnt sind. Man sieht sie meist schwächlich, zitternd und ängstlich, wenn sie ungewohnte Bewegungen und Vorfälle überstehn z. B. laufen, heben, springen, klettern etc. sollen. Sie tragen die Sorge für ihren zärt-

lichen Körper in den Jahren des Mannes, ja ſogar des Jünglings mit ſich; ſie beben beym Herabblicken von einer ſteilen Höhe, ſchwindeln auf ſchmalen Brücken, verlieren das Bewuſstſeyn in Gefahren u. ſ. w. Daſs dieſe Erſcheinungen eigentlich nicht in der menſchlichen Natur liegen, ſondern erſt hineingetragen ſeyen, bedarf keines Beweiſes. Ich muſs es jedem, der auf dergleichen Erſcheinungen im gemeinen Leben aufmerkſam iſt, überlaſſen, ſich dieſe mit Fleiſs abgekürzten Bemerkungen etwas mehr zu entwickeln und die Gefahren zu überdenken, welche durch dieſe Schwäche und Unbehüflichkeit entſtehen. Es macht uns Ehre, auf mancherley Gegenſtände ſo viel Achtſamkeit zu verwenden, die unſern Nebenmenſchen gefährlich werden können; wir geben Vorſchriften, Ertrunkene wieder herzuſtellen, wir ſetzen Prämien auf ihre Rettung; aber unter zehntauſend Menſchen kann kaum ein einziger — SCHWIMMEN; und unſre Helfenden laufen

gewöhnlich wie Gellerts Henne mit ſtruppichtem Geſieder angſtvoll am Ufer herum und ſuchen erſt Fahrzeuge. Wir geben Recepte gegen den Biſs toller Hunde, und nicht ein einziges will — HELFEN; warum erziehn wir unſere Jugend nicht ſo ſtark, ein ſo elendes Thier niederzuſchlagen, oder ihm geſchickt auszuweichen? — Tauſend Menſchen verunglükken jährlich durch Fallen auf ebenem Boden, Treppen, ſchmalen Stegen u. ſ. w.; durch flüchtige Pferde, durch Ueberfahren, durch Feuer und Feuergewehr u. ſ. w.; weil ſie zu plump, unbehülflich und ſchwindlich ſind; weil ſie ſich weder durch Kraft, noch Schnelligkeit und Geſchicklichkeit zu helfen wiſſen. Man ſetze einen Geübten, z. B. einen Matroſen oder raſchen Amerikaniſchen Naturmenſchen, mit einem ungeübten Gelehrten oder Handwerker in eine und ebendieſelbe Gefahr; und es iſt mehr als wahrſcheinlich, daſs jene ſich retten werden, wenn dieſe umkommen.

Wir alle können nicht Matrosen seyn, nicht die körperlichen Vollkommenheiten des raschen Naturmenschen erlangen; unsre ganze Verfassung streitet dagegen, indem sie uns schon in den Jahren, wo wir heiterer als die Natur selbst sind, an Werkstühle und Studiertische heftet; aber diess sollte uns desto mehr ermuntern, die frühere Jugendzeit, und die freyen Stunden des Jünglings auf körperliche Bildung zu verwenden, um Körper und Geist der Jugend für die Zukunft zu stählen.

2. Körperliche Weichlichkeit und Kränklichkeit.

Mangel an Bewegung deutet in der ganzen Natur auf Schwäche, Verdorbenheit, Leblosigkeit und Tod. Trenk springt löwenartig mit 68 pfündigen Fesseln im feuchten Gefängnisse herum, um seine Gesundheit zu erhalten, und ein angesehner Arzt sagt: „Ich weiss selbst nicht, welches von beyden dem Menschen zur Erhaltung seines Körpers nöthiger sey,

die SPEISE oder die BEWEGUNG.“ *) Warum wollten wir denn die freye, gesundaufblühende Jugend, in die Ketten einer leidigen Erziehungsmode gefesselt, in Zimmer verbannen, sie höchstens nur auf Promenaden bey gutem Wetter kärglich in Bewegung setzen, die kaum für Frauenzimmer hinreichend ist? Warum bey schlimmen Wetter im Zimmer und Winters fein warm halten, als wenn sie das Fieber hätte? Es ist wahr, daſs in vielen vornehmen Familien diese muhmenhafte Erziehungsweise schon verschwunden ist; daſs die vornehmern Stände seit Basedow ihre Kinder gesünder kleiden, sie mehr gegen Sommerhitze und Winterkälte, gegen Regen, Schnee und Wind abhärten; aber im Ganzen liegt der unwidersprechlich wahre Gedanke, daſs wir Menschen den Einfluſs des Climas und der Witterung, der sich so unaufhörlich und gefährlich auf jeden Schwächling äusert, aus dieser

*) Ackermann über die Krankheiten der Gelehrten. S. 171.

Welt nicht hinausſchaffen können, daſs wir uns folglich daran gewöhnen müſſen, in hundert Schriften — unbenutzt. Wir wiſſen es, daſs es am beſten ſey, die Jugend daran zu gewöhnen; aber wir wissen es nur, und unſre gewöhnliche Erziehung bleibt das wirkſamſte Mittel, den Menſchen mit den Einrichtungen der Natur unzufrieden zu machen; denn wenn ihm Sturm, Regen, Froſt u. ſ. w. allerley körperliche Leiden zuziehn, was ſoll er denn von dieſen Einrichtungen denken? — er wird über ſie murren, ſie verwünſchen, und das Alles, weil wir ihn nicht hineingepaſst haben. Wir wissen es nur, aber der gröſste Theil iſt für Befolgung noch gar nicht geſtimmt; er bewahrt die groſsmütterlichen Erziehungsvorurtheile, ſo heilig als die groſsmütterlichen Halsketten und Perlenſchnüre. Seine Geſundheitsregeln zielen auf Warmhalten, Einhüllen, Purgiren, Schwitzen, Aderlaſſen, auf Vermeidung der böſen Witterung, auf Stubenhüten u. ſ. w.; daher menſchliche Hy-

grometer und Barometer überall in großer Menge und rasche, kernfeste Leute nur in kleinerer Anzahl. — Jedoch es ist Hoffnung da! Nach und nach, so wie Lectüre und das Beyspiel aufgeklärter Familien mehr Licht umher verbreiten, wird dieses Unheil verschwinden, und mit ihm eine Menge von Krankheiten, die wir unsern Kindern nicht ANERBEN, sondern ANERZIEHEN, weil wir sie gar zu ängstlich davor zu schützen suchen.

Pour ne les pas exposer à quelques maux de la nature, vous êtes l'artisan de ceux qu'elle ne leur a pas donnés. *)

Unsre guten Ärzte mögen über die luxuriöse Kunst, uns krank und hinfällig zu machen, entscheiden, es ist hier meine Sache nicht. Ich kann nur im Allgemeinen folgendes hinzufügen.

Es ist sehr leicht einzusehn, daſs sich die gekünstelte und gemischte Nahrung unserer vornehmen Häuser mit dem Mangel an Bewegung, der bey jungen und er-

*) Emile. pag. 97.

BIBLIOTHECA UNIVERSITATIS BABENBERGENSIS

wachsenen Personen in denselben herrscht, so wie mit der zu frühen Geistesanstrengung, gar nicht vertrage. Die daher entstandenen Unverdaulichkeiten, die übeln Säfte, die durch keine gesunde, durch häufigen Einfluss der Luft gestärkte, Organisation der Haut fortgeschafft werden, die allmählige gänzliche Erschlaffung des Körpers, der den balsamischen Einfluss der Luft nach und nach verkennt, und verschmähet, alles diess, sag ich, will man dann durch zärtliche Wartung und Pflege, durch ängstliche Diät und Arzneyen, durch Magnetismus u. s. w. wieder gut machen. Wie ist das möglich? Für diese armen Verwahrlosten giebt es nur EIN Heil, nur EINE Errettung von diesen und andern körperlichen Leiden und die ist GUT EINGELEITETE UND FORTGESETZTE LEIBESÜBUNG IM FREYEN und ALLMÄHLIGE ABHÄRTUNG DES VERWEICHLICHTEN LEIBES. Ich bin davon durch feste und sichere mehrmalige Erfahrung so überzeugt, dass ich mir getraue, jeden kränklichen Knaben und angehenden Jüngling der Art, wieder

herzuſtellen. — Dieſes Übel herrſcht allgemein auch in den Familien der Handwerker, doch in etwas minderm Grade; ich nenne es die ERZIEHUNGSKRANKHEIT und ſetze, wenn faſt die Hälfte der Neugebornen dieſen Planeten vor dem zehnten Jahre verläſst*), mit vollkommner Überzeugung die Hälfte davon auf ihre Rechnung. Ich ſelbſt will von Krämpfen, und andern neumodiſchen Nervenkrankheiten und ähnlichen Übeln, die der Menſch von härterer und ſeiner Natur gemäſserer Erziehung nicht kennt, nichts ſagen, weil ich nicht Arzt bin; aber man erlaube mir zwey Ärzte reden zu laſſen: „Die Nervenkrankheiten ſind weit häufiger und mannichfaltiger als vor 60 Jahren; dieſes iſt eine allgemein bekannte Wahrheit, jedermann nimt ſie wahr, beklagt ſich

*) Nach Süſsmilch ſterben von 1000 in den erſten zehn Lebensjahren 418. In manchen Gegenden 460. Siehe P. G. Henslers Beytrag zur Geſchichte des Lebens und der Fortpflanzung der Menſchen auf dem Lande. S. 35.

darüber, und fragt nach den Ursachen davon." *) Er führt hierauf die Ursachen an, 1) die weit mehr ausgebreitete Liebe zu den Wissenschaften und Übung in denselben; und daheriges UNAUFHÖRLICHES LESEN. 2) Weit grösserer Gebrauch der warmen Getränke. 3) Vermehrung des Luxus, 4) daher mehr Leidenschaften. 5) Der Geschmack an einer weit mehr erhitzenden Zurichtung der Speisen. 6) Fortpflanzung elterlicher Weichlichkeit und Schwäche. 7) Die Einflüsse geheimer Krankheiten. —

„Die Hypochondrie macht bey uns, wie Zimmermann in seinem Werke von der Erfahrung II. Thl, 4. B. S. 293 mit Recht behauptet, den halben Theil aller chronischen Krankheiten aus, und diese so wohl, als die in allen Gegenden ANWACHSENDEN NERVENKRANHEITEN sind nöthige Folgen so wohl der VERZÄRTLUNG unseres Kör-

*) Tissot von der Gesundheit der Gelehrten. S. 195.

pers, als der ÜBERMÄSSIGEN Anſpannung unſerer Seelenkräfte *).

Emſige GEISTESANSTRENGUNG und fortdauernde LEIBESRUHE können den ſtärkſten Körper allmählig zermorſchen; man denke ſich Luxus im Eſſen, ſeltnern Genuſs der reinen Luft, geſundheitswidrige Kleidung, und eine unerkannte Unreinlichkeit des Leibes, von der ich beym Bade ſprechen werde, hinzu: ſo werden jene beyden Haupturſachen um ſo ſchneller und unwiderſtehlicher wirken. In dieſen wenigen Worten liegen die Grundzüge unſrer Lebensart, beſonders der VORNEHMERN; ſie nährt ſich mit einem Worte immer mehr und mehr der Lebensart der Gelehrten. So ſchlichen ſich denn die Krankheiten der Studierzimmer allmählich in die Zimmer der feinen Welt und mit noch weit gröſserer Leichtigkeit in die KINDERSTUBEN, die man zu ſehr zu

*) J. P. Frank Syſtem der med. Policey. B. I. S. 67.

Studierzimmern umſchuf. Man erlaube mir die Folgen der GEISTESANSTRENGUNG unter fortdauernder LEIBESRUHE mit Tiſſot hier kurz anzudeuten. Die Werkſtatt des Denkens iſt das Gehirn; die zarten Fibern deſſelben ſind bey dieſem Geſchäffte in ſteter Regung; ſie ermüden durch Fortſetzung deſſelben; ſie können ja, das iſt uns allen bekannt, durch Übertreibung in eine unheilbare Zerrüttung gerathen, mit der alle Denkkraft zerſtört wird. Die Nerven des Körpers haben hier ihren Urſprung. Ich möchte lieber ſagen, die Gehirnfibern ſind die erſten zarteſten Anfänge der Nerven ſelbſt. Dieſe müſſen folglich auch leiden, wenn jene durch zu häufige Arbeit geſchwächt werden. Dieſe Schwäche wird ſich ſo dem ganzen Körper durch die Nerven mittheilen, der ohne die Nerven keine einzige Verrichtung beginnt. Gerathen folglich ihre Wirkungen in Unordnung, ſo leidet die ganze Körperökonomie, und gleich anfangs der Magen, der viele ſehr

empfindliche Nerven beſitzt. Dieſs iſt genug, um die Wirkungen der Geiſtesverrichtungen auf den Körper zu erklären. Man wird es nun nicht ſonderbar finden, daſs einem Profeſſor der Rhetorik zu Paris allemal übel wurde, wenn er an eine ſchöne Stelle im Homer kam. — Das bisherige gilt freylich nur von lange fortdauernder, übermäſsiger Geiſtesanſtrengung; dieſe iſt nun zwar ſo allgemein nicht Mode, aber auch ſelbſt die leichten Beſchäfftigungen des Geiſtes können durch lange, habituell gewordene Fortſetzung und durch die oben angegebenen Nebenurſachen dieſelbe Wirkung auf den Körper haben, beſonders auf die Jugend *). — Wenn nun aber gar junge, zarte Menſchen der Geiſtesanſtrengung in einer Zeit unterworfen werden, wo

*) Wir müſſen nicht glauben, als ob nur tiefes Nachdenken die Nerven ſchwächte; es braucht weiter nichts — als das Geſicht zu ermüden, um von einer unzähligen Menge Nervenkrankheiten angefallen zu werden. Tiſſot a. a. O. S. 56.

die Natur noch zur Zeit alles für die Entwickelung ihres Körpers thut, ſo müſſen die Folgen doppelt ſchädlich ſeyn; denn auf der einen Seite wird die Natur an der Ausbildung des Körpers gehindert, auf der andern wirket die Geiſtesanſtrengung ſchon deswegen weit heftiger, weil ſie für dieſes Alter mit weit mehr Anſtrengung verbunden iſt. Baratier war im achten Jahre ſchon ein gelehrter Mann, im achtzehnten ein Greis, im zwanzigſten todt. Beyſpiele der Art, wenn auch nicht ſo auffallend, kann man wahrhaftig überall finden. Die Lebhaftigkeit des Kindes und Knaben iſt nach dem Willen der Natur ganz ohne gleichen. Welche luſtige Cirkulation des Blutes, die bey uns Erwachſenen nur durch eine Fieber erreicht werden kann; welche Lebhaftigkeit des immer unbefangenen, ungetrübten Geiſtes, der je keine Thierſeele ſich nur nähert, welch ein ſüſses unvergeſsliches Leben, wo die reinſte Heiterkeit aus dem Auge ſtrahlt, wo die ganze

Maschine durch die unschuldigste, wahrhaft himmlische, Wollust des Frohsinns im vollsten Gedeihen erhalten wird. — Dieser Frohsinn leidet gar bald in der Gesellschaft der ernsten Musen, und mit ihm das Gedeihen der zarten Maschine; „dieses Alter ist den Leibesübungen gewidmet, die den Leib stärken, und nicht dem Studiren, das ihn schwächt und am Wachsthum verhindert *).“

Eine zweyte Hauptursache ist die FORTGESETZTE LEIBESRUHE. Es ist fast in allen grossen Städten und in sehr vielen Ländern schon so weit gekommen, dass man manche so natürliche Bewegungen, wie das Gehen, für unanständig hält. In Neapel ist es schimpflicher zu Fusse zu gehen, als zu stehlen; und wer da seine Füsse und Schenkel braucht, sagt Brydone, wird für einen Pferdejungen angesehen. Diess letzte gilt von mehrern grossen Städten auch in Deutschland.

*) Tissot a. a. O. pag. 114.

Man geht vom Sofa bis zur Hausthür und von da zurück, übrigens fährt man. Was kann man, ſagt Frank. I. S. 30. aber von ſolchen Tollheiten erwarten? Kann es wohl lange damit anſtehn, daſs Leute, die ſich ſchämen, für Männer angeſehn zu werden, nach und nach zu Weibern, und Weiber zu gebrechlichen Puppen werden? — Dieſs gilt zwar nur von den Vornehmen, aber faſt nicht minder von den übrigen Ständen, welche ſitzende Gewerbe treiben. Die Nothwendigkeit entſchuldigt ſie zwar völlig; aber ſie entſchuldigt weder bey dem einem noch andern Theile die ENTWÖHNUNG VON ALLER KÖRPERANSTRENGUNG, vermöge welcher ſie auch jede Muſseſtunde bey der Karte, beym Bücherleſen u. ſ. w. in träger Ruhe zu bringen, anſtatt DANN wenigſtens denn Körper in eine heilſame Bewegung zu ſetzen. — Dieſe Entwöhnung ſchickt ſich für keine Nation, die auf Männlichkeit Anſpruch machen will, und es iſt ein Hauptzweck der gymnaſtiſchen Erzie-

hung, die Jugend davon zurückzuhalten. Es ist augenscheinlich, dass hierin ein Hauptgrund unsrer physischen Abnahme liege. Die Hauptursache unsers Wohlbefindens liegt im Umlaufe der Säfte, besonders des Blutes. Eine rasche Cirkulation begeistert den ganzen Menschen, selbst der Phlegmatikus wird lebendig, wenn irgend eine Ursach sein Blut in Wallung setzt, sie bringt, bis zum Uebermaasse vermehrt, den Menschen bis zur Raserey. Diese Wirkungen sind bekannt. Fortdauernde Ruhe schwächt die Cirkulation, sie verwandelt sich in ein nachlässiges Schleichen, denn das Herz allein ist nicht im Stande, sie zu unterhalten. Es bedarf dazu noch der Bewegung der Muskeln. Aber körperliche Ruhe erschlafft diese, vermindert die Wärme, hemmt die Ausdünstung, verdirbt die Verdauung, erkrankt den ganzen Körper u. s. w. so entsteht ein ganzes Heer von Krankheiten. Es giebt keinen einzigen Theil des Leibes, den eine sitzende Lebensart nicht

ſchwächen ſollte und ganz beſonders werden auch die Nerven davon angegriffen. Überhaupt, ſagt Ackermann *), iſt die ſitzende Lebensart die Quelle von allen Krankheiten, welche die Ärzte Kachektiſche nennen, und deren ihre Zahl iſt ſehr beträchtlich. Unter ſie gehören die Bleichſucht, Gelbſucht, die Atrophie, Würmer, Flechten, Verhaltung der natürlichen Ausleerungen, beſonders der Blutflüſſe, Waſſerſuchten u. ſ. w. — Dagegen ſind Leibesübungen die beſten Mittel. Sie ſtärken, nach Tiſſot, die Faſern, erhalten die flüſſigen Theile in ihrem angemeſſenem Stande, erwecken die Eſsluſt, erleichtern die Abſonderung, erheben den Muth und erwecken im ganzen Nervenſyſteme eine angenehme Empfindung.

Ich bin keiner von denen, die mit blindem Enthuſiasmus den kultivirten Menſchen in ein wildes Geſchöpf um-

*) Über die Krankheiten der Gelehrten. S. 64.

gewandelt zu ſehn wünſchten, um im Schoſse der Natur allenfalls auf allen Vieren volle Geſundheit ſuchen zu können; ich weiſs, daſs auch der Wilde ſeine Krankheiten hat; aber ich glaube, daſs der kultivirte Menſch ſie zu vermeiden beſſer im Stande ſeyn muſs, weil er MEHR EINSICHT beſitzt als jener, um ſie zu vermeiden. Warum hat er denn aber weit mehr? — Es iſt wahrlich nicht die KULTUR, welche uns in dieſem Punkte unter jenen herabſetzte, ſondern nur MISSBRAUCH derſelben. Wollen wir geſunde, robuſte, nervichte, männliche Nachkunſt haben, ſo laſst uns dieſe wünſchenswürdigen Eigenſchaften erſt in unſre Erziehung bringen, unſere Natur wird ſichtbar den Seegen ſprechen, und unſer Geiſt gewinnen.

Corpus enim male si valeat, parere nequibit praeceptis animi, magna et praeclara jubentis.

Marcell. Paligen. Lib. 10.

3. UNTHÄTIGKEIT. Laſst uns die ſinnliche Empfindlichkeit, die nur nach an-

genehmen Empfindungen gelüſtet, ſchwächen, und dem Leibe und der Seele Kraft zu geben ſuchen. Trägheit iſt Folge der Schwäche und Wolluſt. Eine gnügſame Seele in einem ſtarken, durch Erziehung geſtählten, Körper liebt Arbeit und Wirkſamkeit. Wir kämpfen mit ſo manchen Leiden, von denen der Grund allein im Unvermögen unſers Körpers liegt. Jene PHLEGMATISCHE UNTHÄTIGKEIT, die ſich ſchon ſcheuet, ein hingefallnes Papierchen wieder aufzunehmen; zum Beſten des Nebenmenſchen ein kleines Geſchäfft, nur einen Gang zu übernehmen, die uns zu bloſsen Schwätzern ohne Thatkraft macht, gedeihet am beſten im Schoſse der WEICHLICHEN ENTNERVENDEN ERZIEHUNG zu welcher Verfeinerung und Luxus den Plan entwarfen. Ihre traurigen Wirkungen ſind für die Menſchenfamilien von Wardöhus bis Gibraltar unüberſehbar. Wir ſind unſerm Weſen nach ſo thätig als die Natur; wir gingen ja aus ihrem Schoſse und ſind ein Theil von ihr. Der unauslöſchliche Fun-

ke in uns ſtammt von dem, der ganz Leben und THÄTIGKEIT iſt. Sie iſt uns alſo angeboren. Schon die jungen Kräfte des Säuglings ſtreben nach Äuſerung, unſer drittes Wort iſt, den Knaben Ruhe zu gebieten. Schreyen, lermen, laufen, kriechen, ſpringen ſind die Sachen, worin er ſeine BEQUEMLICHKEIT findet. Wir ſollten ihn in dieſem Wege, ſo weit es nur immer die Sittlichkeit erlaubt, laſſen; denn die Zeit und ſeine Natur wandeln einſt dieſe kindliche Wildheit in männliche raſtloſe Wirkſamkeit. Aber wo bleibt denn bey einer unzählbaren Menſchenmenge in den reifern Jahren dieſe natürliche Wirkſamkeit? Wir ſehn ſie in Unthätigkeit verſunken; hat ihnen denn die NATUR dieſe Mitgift wieder abgenommen? Nein, es iſt unſre widernatürliche Leitung. Wir tragen gewaltſam männliche Sittſamkeit und Stetigkeit in junge Geſchöpfe, und rükken dadurch die Unthätigkeit des Greiſenalters in die Lebensperiode des Mannes. Wir bringen den kindiſchen Lerm-

geiſt durch Härte und endloſe Ermahnungen zum Schweigen; verbannen ſo allmählig alle Luſt zur Äuſerung körperlicher Kraſt und Anſtrengung, die wir abſichtlich befördern ſollten; ſchränken bloſs auf Geiſtesarbeit ein und ſchwächen durch alles dieſs, ſo wie durch Nahrung und kränkliche Behandlung, die Thätigkeit des jungen Menſchen. Hat dieſe Behandlung auch ſeinen Geiſt nicht unmittelbar angegriffen, ſo wird er doch unausbleiblich darunter leiden. Bey dieſem Phlegma ſchleicht ſich der Körper um ſeine Befehle herum und thut gewöhnlich nicht was er will, wenn es ihm nicht ſehr bequem fällt.

> Plus le corps est foible, plus il commande; plus il est fort, plus il obéit. Il faut que le corps ait de la vigueur pour obéir à l'ame: un bon serviteur doit être robuste. *)

Ohne ſtets wiederholte Anſtrengung wird er aber ſchwach werden und bald ohne

*) Emile. pag. 34 et 35.

Subordination vegetiren. Hier ſind wir an der Quelle der ſchlimmſten Krankheiten, des MÜSSIGGANGS, und ſeiner Schweſter der LANGENWEILE. Weiter darf ich nicht gehn, wir müſsten ſonſt die Spieltiſche, an denen ſo oft Habſucht, Klätſcherey und Verzweiflung vorſitzen, häusliche Zänkereyen in Hütten und Palläſten, den Jammer über Brodmangel, das träge Seufzen bey Arbeiten belauſchen; viele Betrüger fragen, warum ſie nicht Wort hielten; viel Goldmacher, warum ſie nicht lieber Schuh machen u. ſ. w. Wie oft würden wir finden, daſs bloſs Verweichlichung und Gewöhnung an körperliche Unthätigkeit zum Grunde lagen.

Wenn das aber ſo iſt, ſo folgt aus dem Geſagten eine ſehr TRAURIGE Wahrheit, nämlich, daſs unſere Vorſchriften der Moral, daſs unſere bürgerlichen Geſetze in Millionen Fällen gar nichts fruchten, weil wir einen groſsen Menſchenhaufen, bald mehr bald minder, so erziehn, daſs er bald mehr, bald weniger zur Befolgung derſelben

Staats-
Bibliothek
Bamberg

UNGESCHICKT wird. Diese Beschuldigung ist HART, man prüfe sie; wenigstens ist sie meiner Überzeugung gemäfs. Möchte sie doch Eltern und Erzieher reizen, die betrübten Folgen der weichlichen und, in körperlicher Hinsicht, so äuserst trägen Erziehung besonders hier zu beherzigen, und für bessere Ausbildung des jugendlichen Körpers zu sorgen.

Man erlaube mir hier einen kleinen Seitenschritt, damit ich eine gewisse traurige Verirrung nicht unberührt lasse, die deutlich genug von weichlicher Erziehungsart und daheriger Unthätigkeit ihr Entstehn nimmt. Ich meine die Verirrung in Betreff eines Instinktes, auf welche man in neuern Zeiten ungemein aufmerksam geworden ist. Wenn ich mich nicht irre, so sind wir hier an ihrer Quelle. Eben so wohl als wir von der wohlgenährten und verzärtelten Pflanze im warmen Treibhause erwarten, dafs ihre Säfte zeitiger in Früchte übergehn werden, müssen wir bey unserer weichlichen,

wohlernährenden Erziehung beſchleunigte Ausbrüche jenes Inſtinktes befürchten; es verſteht ſich von ſelbſt, bey alle den Subjecten befürchten, die derſelben unterworfen wurden. An ſich iſt das Geſetz der Natur, dem er untergeordnet iſt, noch immer unverrückt daſſelbe, jetzt wie zu Abrahams Zeiten, für jedes Subject, das an der Hand der Natur ſichern Schrittes geht. Reiſſen wirs aber davon los, ſo tritt die individuelle körperliche und geiſtige, von uns erkünſtelte, Beſchaffenheit an ſeine Stelle und wirkt, unſerer Erfahrung zu Folge, das früher, was der Natur nach ſpäter erfolgen ſollte. Ewiger Genuſs und Sättigung in Nahrungsmitteln, erkünſtelter Appetit, kein Hunger durch Schweiſs des Angeſichts, was vermögen die nicht in unſern zumal vornehmen Familien. So viel iſt dem Menſchen nicht beſchieden; er büſst durch wirkliche Krankheit oder durch Überfluſs und Verdorbenheit der Säfte. Ein elender Zuſtand! Wir bedürfen nur eines ge-

wiſſen Maaſses, nie eines Übermaaſses von Nahrung. Wenn wir dieſs Maaſs, ganz beſonders in vornehmen Häuſern nicht halten können: ſo giebt es kein anderes Mittel in der Welt, das etwanige Übermaaſs einigermaaſsen wieder gut zu machen, als Anſtrengung des Körpers. Die luxuriöſen Säfte ſollten durch dieſe gleichſam wieder herausgearbeitet werden; ſie ſollten ſich durch dieſelbe in den ganzen Gliederbau ergieſsen, und die Muskeln bey der Spannung unterſtützen. Hunger und Müdigkeit ſind dann die ſüſsen Folgen von hinlänglicher Übung des Körpers; kaum iſt jener geſtillt, ſo folgt dieſe, und mit ihr ſchweigt der Inſtinkt, weil ihn nichts reitzt. Wie ſchön iſt es dann, die Unſchuld mit den Roſenwangen ſchlummern zu ſehn. Dieſer Anblick iſt rührend; denn er verbreitet ſich zugleich auf die unendlich wohlthätigen Folgen dieſes Zuſtandes für Körper und Geiſt! — Rede ich wahr, ihr Eltern und Erzieher, was ſollte euch dann mehr am Herzen lie-

gen, als gänzliche Umſchmelzung einer phyſikaliſchen Erziehungsmode, die nun ſeit langen Zeiten bewieſen hat, daſs ſie unzweckmäſsig ſey.

Wenn wir immer noch nicht aufhören, unſre Jugend in den Treibhäuſern der Weichlichkeit und Wolluſt zu erziehen, ihr Langeweile genug zu verſchaffen, ihre Imagination auf wollüſtige Gebilde zu lenken und dadurch den Gang der überflüſsigen Säfte zu beſchleunigen, anſtatt ſie körperlich herausarbeiten zu laſſen: ſo ſind alle Mittel, die man ſonſt vorgeſchlagen hat, um jenen Ausbrüchen vorzubeugen, nicht hinreichend.

4. Falsche wahl der vergnügungen. Wenn ihr Zweck Erholung, bald für den Geiſt, bald für den Körper, oder für beyde zugleich Wiederbelebung nach vollbrachter Arbeit ſeyn ſoll: ſo ſind ſie an ſich ſelbſt, oder in ihrer jedesmaligen Anwendung ohne allen Nutzen, wenn ſie dieſem Zwecke nicht entſprechen; ſondern bald den Körper, bald den Geiſt,

bald beyde eben ſo viel, oder gar mehr angreifen, als die vorhergegangene Arbeit. Iſt es denn wohl vernünftig, wenn unſre alte und junge Welt vom ernſtlichen Studiren und von andern ſitzenden Beſchäftigungen, welche nach und nach die Eingeweide verkrämpfen, zum Romane, zur Karte und andern ähnlichen, vom Unverſtande erſonnenen, Erholungsmitteln greift, und ſo die ſchon angegriffenen Nerven und erſchlafften Muskeln vom Neuen ſpannt und erſchlafft? — vernünftig, dann in Concerten, Komödien, Aſſembleen u. ſ. w. Erholung zu ſuchen, oder nach geſchwächten Verdauungskräften zum langen Gaſtmale zu gehn? — Ich kann es meinen Leſern überlaſſen, die hier angefangenen Fragen weiter fortzuſetzen. Ich habe weder Platz noch Luſt, unſre gewöhnlichen Spiele und Zeitvertreibe hier aufzuzählen und den Beweis zu führen, daſs ſie groſsentheils an ſich ſelbſt, aber noch weit mehr in ihrer gewöhnlichen Anwendung verkehrt ſind. —

Überſehn wir ſie nur flüchtig, ſo iſt es ſogleich ſehr auffallend, daſs wir ſo ſehr wenige unter ihnen im Gebrauche finden, die auf vernünftige Leibesbewegung abzwecken. Welch ein WEIBISCHER Zug im Charakter einer Nation, den Leib in Stuben und Kutſchen auf Polſtern ruhen zu laſſen und faſt durchaus nur mit DEM GEISTE ZU SPIELEN! Iſt es denn ſeiner Beſtimmung nicht gemäſser, daſs wir ihm ſein Inſtrument den Körper zum Spiel beſtimmen, damit dieſer ihm zur Unterſtützung bey ſeinen höhern, pflichtmäſsigen Beſchäftigungen dienen könne?

Dieſs iſt nicht mehr TON. — „Jetzt iſt es ſo weit gekommen, daſs alle (körperliche) Bewegung aus guten Häuſern verbannt iſt, und daſs, wie Tiſſot ſagt, jene verſchiedenen Leibesbewegungen, welche ſich die Alten zur Pflicht machten, ſeit zwey oder drey Menſchengeſchlechtern ſo verabſäumt werden, daſs in wenigen Jahren ihre Nahmen wahrſcheinlich nur noch in den Wörterbüchern ſtehn wer-

den. Das unſern Vätern weniger bekannte KARTENSPIEL ſchmiedet in allen Städten, alle Geſellſchaften auf eine geſetzte Stunde des Nachmittags, auf Stühle, auf welchen die mehreſten Menſchen, bildſäulenmäſsig bis in die Nacht, ſich krämpfig ſitzen. Selbſt der Geſchmack, welchen wir für die Tonkunſt haben, hält uns mehr von der freyen Bewegung ab; und ſo groſs mein Hang zu dieſer himmliſchen Erquickung iſt: ſo verdenk ichs im Ganzen doch kaum den orientaliſchen Völkern, wenn ſie die Erlernung der Muſik für Vornehmere für unanſtändig anſehn." *) —

Kann denn aber die Rede vom Tone aufkommen, wenn von unſerer Totalausbildung und höhern Beſtimmung die Frage iſt? — —

Und warum iſt es denn nicht mehr TON? deswegen, weil unſere Erziehung weibiſche Ruhe und Empfindeley begünſtigt,

*) Franks med. Policey. B. 2. S. 622.

ſo gar Wiſſenſchaften zu Hülfe nimt, um mit dem GEISTE zu ſpielen — —; weil ſie Alles darauf anlegt, unſer Gefühl zu verzärteln und uns ſo zu verſtimmen, daſs wir nur in den Armen der Ruhe und körperlichen Unthätigkeit Erholung zu finden Luſt haben, und immer das vorziehn, was unſerm zarten Gefühle ſchmeichelt.

„Hierauf" ſagt Frank *) „ſollte die Policey ein wachſames Auge haben; das iſt nicht der Weg, brauchbare Bürger des Staats nach vollbrachter Arbeit zu neuen Bemühungen für das Wohl ihrer Nebenmenſchen tauglich zu machen."

Schon unſre Kleinen, die zur Annahme des feinen Tons noch zu jung und natürlich ſind, könnten uns eines Beſſern belehren; ſie ſpringen herum, wann das Buch zugeſchlagen iſt; unſere verfeinerten Erwachſenen, die nach Plato mit Luſt und Flüſſigkeit angefüllt ſind, ſprechen ſo lange von Convenienz, bis ſich die Na-

*) B. III. 791.

turregel geltend macht und ſie zum Motionsſtuhle zwingt — — —!

5. Verweichlichung des Geistes. Dieſes Thema iſt ſehr weitläuftig, ich werde es äuſerſt zuſammen drängen müſſen, um die Geduld meiner Leſer zu ſchonen. Niemand zweifelt daran, daſs der Körper auf den Geiſt ſehr groſsen Einfluſs habe; die phyſikaliſche Behandlung deſſelben, beſonders in den Jahren des Knaben und Jünglings, wird mithin den Charakter des Menſchen beſtimmen helfen, ja wohl tiefer in ihn eingreifen, als man gewöhnlich glaubt. Dieſs iſt ſo gewiſs, daſs ſich wirkliche Experimente darnach anſtellen laſſen. Man ſperre ein junges Geſchöpf in ein düſteres Gefängniſs und behandle es als einen Verbrecher, verbannt von allen jugendlichen Freuden. Welch ein trauriges, ſinſteres, miſstrauiſches, in ſich ſelbſt verſchloſſenes Weſen wird aus ihm werden; man verſchlieſse es in heilige Einſamkeit, laſſe es faſten, ſich kalteyen, beten, ſo wird es wahrſcheinlich ein from-

mer Schwärmer, ein Visionär, ein Zitterling. Ein ganz anderes Geschöpf scheint der Mensch, wenn wir ihn der Nadel widmen, ein ganz anderer Geist fährt in ihn, wenn er das Ruder führt, die Seegel spannt, und Masten erklettert. — Unsre Vorstellungen von uns selbst und den Dingen um uns her, unsre Denkungs- und Handlungsart beruht ja nur gar zu oft, auf der Modifikation unserer Säfte, auf der Stimmung unserer Nerven und des ganzen Körpers; tausenden scheint die Welt heute schön und heiter, morgen traurig und trübe; heute mögten sie Berge versetzen, morgen wagen sie nichts u. s. w. Im Grunde wirkt sehr häufig nur ihr Körper diese ganze Veränderung der Scene und Action. Wenn Treue und Glaube, Charakterfestigkeit, unerschütterliche Liebe, Fröhlichkeit, Gegenwart des Geistes, Muth und wahrer Mannsinn in neuern Zeiten abgenommen haben: so liegt vielleicht die Schuld gar nicht an der gröſsern Geisteskultur (d. h. leider gewöhnlich nur

Ausbildung der Einbildungskraft, des Gedächtnisses und Witzes; praktische Beurtheilungskraft wird gewöhnlich vernachlässigt.) unserer Zeitgenossen; sondern grösstentheils allein an Vernachlässigung der körperlichen Erziehung, am Mangel der Abhärtung und Übung der jungen Menschenwelt. Woher soll denn der junge Weltbürger den grossen, edlen, männlichen Charakter nehmen, der sich in Glück und Unglück durch Festigkeit, in Gefahren durch Muth, im Helfen durch Edelmuth, im Ertragen durch Geduld und Arbeit, im Handeln durch Denken auszeichnet; diesen grossen Charakter, der in unsern Tagen seltener bemerkt wird; woher soll er Muth nehmen, wenn er körperlich verzärtelt, auf den Händen getragen, sich seiner Schwäche und Unbehülflichkeit bewusst ist? — Woher Gegenwart des Geistes in Gefahren, wenn er die Zeit der Blüthe im Zimmer, auf dem Sofa, oder der Bank verlebt? — Woher Fröhlichkeit, wenn seine

Nerven geſchwächt ſind, wenn ſein ganzer Körper durch Lebensart entnervt iſt? — Woher Enthaltſamkeit, wenn wir ſeine Begierden durch Luxus im Eſſen und Trinken, durch Schlafen und unthätiges Ruhen wecken und ſtärken? — Woher unerſchütterliche Liebe, Treue und Glauben, wenn ſeine körperliche Conſtitution ſchwächlich iſt, und ihm die Dinge umher bald ſo bald ſo vormalt? Mit einem Worte, was ſoll aus dem Geiſte werden, wenn ſein Körper ein Inſtrument iſt, mit dem er nicht nur wenig UNTERNEHMEN kann; ſondern das ſich auch auf ihn legt und ihn NIEDERDRÜCKT — — — ?

Zerſtöhrt die Wurzeln der geſundeſten Pflanzen, ſie werden ihren Gipfel ſenken und dahin welken. Wahrlich ſehr viele treffliche Eigenſchaften unſeres Geiſtes, wurzeln im Körper; ihr Gipfel, der das geiſtige Weſen, unſere Seele, verſchönert, wird dahin welken, wenn wir den Boden dieſer ſchönen Pflanzen vernachläſſigen und mit ihm ihre Wurzeln zerſtöhren.

Es ſey fern von mir, durch das Geſagte unſerer Generation gerade alle edlen Eigenſchaften abſprechen zu wollen. Wie könnte ich ſie verläumden; bin ich nicht ein Theil von ihr? — Das Edle erhält aber gewöhnlich ſein Gepräge vom Geiſte der Nationen. Bald nahm er ſklaviſch blinde Liebe gegen den Despoten, bald Freyheitswuth, bald Eroberungsſucht zum Stempel; bald fanatiſche Devotion gegen den Clerus, bald die ſanfteren Eigenſchaften des Mitleidens, des Erbarmens, der Empfindſamkeit und Empfindeley der bis zur Verfeinerung kultivirten Geſellſchaft. So richtete ſich denn das Edle ſtets nach der herrſchenden Vorſtellungsart, und dieſe gab gewöhnlich den Maaſsſtab deſſelben. Ob wir wohl den jetzigen UNSRIGEN, unter Beſeitigung unſerer Vorſtellungsart, mit unpartheyiſcher Vernunftſtrenge genau nachgemeſſen und voll befunden haben? oder finden wir das Maaſs des Edeln bey unzähligen Subjecten nur DESSHALB voll, weil er vernunftmäſsig nicht

ganz richtig ist — — — ? Viele unserer Zeitschriften, die — in guter Absicht — Edelthaten ausposaunen, scheinen diese Meinung nicht wenig zu bestätigen. — Dem sey indess wie ihm wolle, mir scheint es ausgemacht, dass tausende der edleren Charaktere sich noch edler äusern, und dass tausende von zweydeutigen und schlechten Menschen sich brav und gut zeigen würden, wenn sie nicht durch unsre weichliche physikalische Erziehung GELÄHMT worden wären.

Von Personen, die von Jugend auf an Luxus gewöhnt, nur immer auf Befriedigung ihrer sybaritischen Wünsche und sogenannten Bedürfnisse denken, deren Hauptgeschäfft es ist, nur zu verdienen, um jene Befriedigung veranstalten zu können; von Personen, die in einem bequemen, WEICHLICHEN Körper stecken, der alles Ungemach auf tausend Schleifwegen zu vermeiden sucht; von Kränklichen und Schwachen lässt sich GEWÖHNLICH keine heroische Liebe fürs Vaterland, keine

Aufopferung fürs allgemeine Beſte und zur Hülfe des Nebenmenſchen, kein männlicher Muth, keine unerſchütterliche Wahrheitsliebe, kein hohes Emporſtreben zu edelmüthigen Thaten erwarten. Im Ganzen iſt ihr Bemühen Streben nach Genuſs, nach Vergnügungen, nach eigener Bequemlichkeit, nach Ruhe von Sorgen und nach Unthätigkeit: ihr Loos iſt gewöhnlich SKLAVEREY der Leidenſchaften.

> Toutes les passions sensuelles logent dans des corps efféminés; ils s'en irritent d'autant plus qu'ils peuvent moins les ſatisfaire. Un corps débile affoiblit l'ame. *)

Ich kann nicht umhin, hier noch eine Eigenſchaft des männlichen Charakters, die unſre weichliche Erziehung immer ſeltener macht, beſonders anzuführen. Es iſt ein gewiſſes weiſes Zutraun in unſre eigenen Kräfte, das uns nicht leicht gleich um Hülfe ſchreyen, oder gar in Verzwei-

*) Emile. p. 35.

flung finken läſst, das bey kleinen und groſsen Unternehmungen immer zum Grunde liegen muſs, und das uns als Menſchen und Bürger, um eine gewiſſe Selbſtſtändigkeit zu behaupten, unumgänglich nöthig iſt. So lange unſer Verſtand auf dieſen Anker noch rechnen darf, wird unſre Fahrt, ungeachtet aller Beſchwerden, noch immer Annehmlichkeiten genug haben, um ſie fortzuſetzen; jeder Widerſtand wird uns ſtärker machen; mit ſeinem Verluſte iſt es Zeit die Seegel zu ſtreichen und ſein Fahrzeug der Regierung eines andern völlig zu überlaſſen.

Ich halte es für überflüſſig, das was ich bisher als Folgen unſerer weichlichen Erziehung und Lebensart angegeben habe, hier mehr ins Einzelne zu entwickeln. Ich werde überdem auf daſſelbe zurückkommen müſſen, wann ich den Zweck der körperlichen Übungen aus einander ſetze. Aber angenehm mögte es vielleicht dieſem und jenem Leſer ſeyn, die bisherigen Punkte auf einen allgemeinen

Grundſatz zurückgeführt zu ſehn. Er heiſst:

Die beste erziehung leitet zur besten ertragung der freuden und leiden dieses lebens. *)

Zur Ertragung gehört kraft; daſs dieſe uns von dem jetzigen Geiſte der Verweichlichung, der unſer Gefühl verzärtelt, nicht eingehaucht werden könne, ergiebt ſich von ſelbſt. Wollen wir alſo uns der beſſern Erziehung nähern, ſo müſſen wir jenen Geiſt allmählich verleugnen. Dieſs heiſst wahrlich nicht der Gelehrſamkeit und Kultur und mit ihr den ächten ſittlichen Gefühlen abſchwören, und in den Schoſs der Barbarey zurückſinken, ſondern nur, jenen uralten Grundſätzen folgen, die darauf abzwecken, die natürliche Gröſse und Stärke unſeres Geiſtes nicht zu verſchnitzeln, ſie durch Empfindeley nicht zu verſchmelzen, aber wohl durch Übung und gutgeordnete Abhär-

*) Celui entre nous qui sait le mieux supporter les biens et les maux de cette vie est le mieux élévé. Emile p. 11.

tung zu erhalten und zum männlichen Charakter zu bilden.

Was hilft es uns, die übertriebenen Nachrichten der Alten von den Germanen anzustaunen, und in unsern Geschichtsbüchern auf deutsche Kräfte stolz zu thun. Kräfte, die längst in den mütterlichen Boden zurückkehrten, helfen uns so wenig als Ahnen, wenn wir uns nicht bestreben, ihnen noch jezt Ehre zu machen. — — Lasst uns aufhören, alte Rüstungen als Göttertrophäen zu betrachten, diese Ruhmredigkeiten schwächen den Muth unserer Zeitgenossen. Lasst uns unsre Jugend, wenn wir ihr des Tacitus und Anderer Gemälde zeigen, nicht blofs auf das Leben der einzelnen Farben, und die antiquarischen Schönheiten allein aufmerksam machen; lasst uns sie anleiten, die Wahrheit zu erforschen, um das herauszufinden, worin wir sie übertreffen, und worin wir ihnen nachstehn. Sie wird die Gründe finden, warum körperliche Kraft, Dauer und Gesundheit; war-

um Muth, Beſtändigkeit und jede dem Manne eigenthümliche Eigenſchaft bey uns geſchwächter als bey ihnen iſt. Wie manchem Knaben und Jünglinge, deſſen Herkunft ſein blaues Auge ankündigt, würde bey Erörterung dieſer Gegenſtände das Herz lauter ſchlagen; wie willig würde er uns, der Weichlichkeit abſchwörend, in die Schule körperlicher Abhärtung und Stärke folgen.

Ich ſchlieſse dieſen Abſchnitt mit Sömmerings Worten:

„Wie viele Pflanzen verlieren nicht durch die Kultur, das Meiſte ihrer weſentlichen Vollkommenheit? — Die erzwungene ſcheinbare Pracht und Schönheit der vergänglichen Blüthe zerſtöhrt, verdirbt oder mindert oft die wichtige Hauptbeſtimmung der Blume, die Fortpflanzungskraft, nebſt dem WIRKUNGSVERMÖGEN des ganzen Krautes!“

Wie oft kultiviren wir den VERSTAND zum Nachtheile der ganzen WIRKSAMKEIT des Menſchen.

DRITTER ABSCHNITT.

ALLE MITTEL, DIE MAN BISHER GEGEN JENE FOLGEN DER WEICHLICHKEIT ANWENDETE, SIND NICHT HINREICHEND.

Es gehören ungemein viel Hiebe dazu, um manchem Vorurtheile den Schädel zu zerſpalten, wenn ihn die Zeit mit Stahlhärte verſehn hat. Hat ihm aber gar die Mode und die Stimmenmehrheit des Zeitalters ein eiſernes Privilegium verliehen; findet es der Geiſt der Nation ſchön, geſchmackvoll, dem feinen Ton gemäſs: ſo mögen es die weiſeſten Männer, ihr Name ſey TISSOT oder FRANK, LOCKE oder ROUSSEAU u. ſ. w. u. ſ. w. für vogelfrey erklären, es werden ſich nur ſehr Wenige zum THÄTIGEN Angriffe deſſelben waffnen.

Vaterſtadt und Vaterland zeigen mit Fingern auf ſie und nehmen thätig Parthey. Man tritt daher immer nur ſehr ſachte einher, — man SCHREIBT und läſst die AUSFÜHRUNG — — — dem, der Luſt hat.

Die im vorigen Abſchnitte kurz angegebenen Folgen unſerer weichlichen Erziehungsart ſind ſchon ſeit langer Zeit die Klippen geweſen, an denen das Lebensglück von Millionen ſcheiterte. Der einſichtsvollere Theil der Nation bemerkte ſie, und der Wunſch, ſie zu vernichten, wurde mit einer Wärme geäuſert, von der ſich ſehr viel verſprechen lieſs, als man allgemeiner auf Erziehungsverbeſſerung loszuarbeiten anſing. Nicht bloſs Erzieher, ſondern auch die angeſehnſten Ärzte drangen in ihren Schriften ſeit der Zeit auch auf eine völlige Umſchmelzung der phyſikaliſchen Erziehung; aber auf dem Lande, in den Bürgerſtuben und allen alten Schul- und Erziehunganſtalten hat die Zeit das Vorurtheil für die Beybehaltung einer weichlichen Erziehungsart

geheiligt; in den Paläſten der Groſsen, ſo wie in den Zimmern ihrer kleinern Nachahmer, nahm es der feine Ton in Schutz; auf Univerſitäten und in den Stuben der Gelehrten, geſellte ſich Gelehrſamkeit und feiner Ton zuſammen, und bauten ihm Freyſtäte. Daher ſteht der bey weiten gröſste Theil der Vorſchläge jener Männer nur in gedruckten Buchſtaben aber nicht in der AUSFÜHRUNG da, ſo daſs eine gänzliche Reform der körperlichen Erziehung erſt noch bevorſtehn muſs, wenn wir unſre Jugend dem Geiſte des Zeitalters entreiſsen und geſunder und männlicher bilden wollen.

Alles was bisher ABSICHTLICH geſchehn iſt, um dieſs zu erreichen, oder was ZUFÄLLIGER Weiſe Mittel wurde, luxuriöſe Verweichlichung unſerer Generation zu erſchweren, läſst ſich daher noch zur Zeit ſehr leicht überſehen.

Seit dem Aufblühen der ſo genannten NEUERN Erziehungsart — die der Kenner aber ſchon bey Plato und andern

alten Griechen findet, — nach Lockes, Rousseaus, Basedows und Salzmanns Grundsätzen, verschwand allmählig die Nacht der Mönchserziehung u. s. w. wie das Jedermann weiss. Selbst Fürsten nahmen daran thätigen Antheil. Man bildete mehrere Filiale nach der Dessauischen Mutterschule, reformirte viele alte Anstalten, und die Privaterziehung bekam ein ganz anderes Ansehn. Diese höchstschätzbaren Fortschritte sind unverkennbar. Wenn man ihnen aber genauer nachgeht, so findet man, dass sie beynah durchaus nur für bessere Geisteskultur gethan sind; für bessere Methoden des Unterrichts vom a b c bis zur Trigonometrie, zur Kultur der Geistesfähigkeiten, zur bessern moralischen Leitung; — aber wurde nicht beynah durchaus der arme KÖRPER VERGESSEN? — — — Ich muss diess letztere etwas deutlicher machen.

Unsre PRIVATERZIEHUNG hat sich gebessert; man wünscht schon vor der Geburt zu erziehn, die Behandlung des Säuglings

ist vernünftiger geworden; man gewöhnt die Jugend mehr an freye Luft und Witterung, ihre Kleidung ist viel einfacher, die Nahrung gesünder, man spricht sogar von der Nothwendigkeit körperlicher Abhärtung; das ist alles wahr, aber leider sind die bessern Erziehungsgrundsätze nur von wenigen, SEHR WENIGEN, aufgeklärten Familien angenommen und im Ganzen ists mit der physikalischen Behandlung noch im Geringsten nicht besser, als vor 20 Jahren und weiter rückwärts gerechnet.

Hier sind die gesündern Maximen noch nicht einmal mit den alten weibischen Vorurtheilen in Gährung gesetzt, und unsre zärtliche Grausamkeit ahnet noch nichts von der ENTSETZLICHEN ERFAHRUNG, daſs von allen Gebornen die Hälfte vor dem zehnten Jahre stirbt. *)

*) Leser verzeiht mir die nochmalige Wiederholung dieser entsetzlichen Erfahrung. Ich möchte sie geflissentlich noch zehnmal wiederholen. In ihr liegt ein sehr starker Beweis der beiden Behauptungen: unsre physikalische

„Voller Genuſs der freyen Luft, hinlängliche Leibesübung und Schlaf, einfache Nahrungsmittel, kein Wein noch ſtarkes Getränk, ſehr wenige oder gar keine Arzneyen, keine warmen und engen Kleider, keine Federbetten, keine Kopfbedeckung, kaltes Bad, und Gewöhnung der Füſse zur Kälte und Näſſe.“

Dieſs ſind Lockes gemäſsigte Grundſätze der phyſikaliſchen Behandlung der Jugend: wo iſt nur ein Haus, das ſie, den hinlänglichen Schlaf abgerechnet, in ihrem ganzen Umfange anwendete? — —

Unſere Privaterzieher ſind theils noch ſehr unbekannt mit dem, was zur phyſikaliſchen Erziehung gehört; aber Alle, faſt ohne Ausnahme, ſind nur Executoren des elterlichen Willens. Sie haben

Erziehung ſammt unſerer Lebensart iſt ſchlecht; unſre Sorge für das leibliche Wohl der Staatsbürger beſteht groſsentheils nur noch in Worten. — Ich ſetze hier aus William Blacks Vergleichung der Sterblichkeit des Menſchengeſchlechts noch hinzu, daſs in groſsen Städten die Hälfte vor dem dritten Jahre ſtirbt.

nur darauf zu ſehen, daſs nicht zu lange geſchlafen, oder zu viel gegeſſen werde, daſs man gelegentlich eine ſo genannte Motion mache und keinen Schaden nehme. Zweckmäſsige LEIBESÜBUNGEN kommen noch gar nicht in Betracht. Von dem Tanzen und Reuten, ſo wie von dem ſeltenern Fechten und Voltigiren habe ich ſchon anderwärts meine Meinung geſagt. Manche Eltern laſſen ihren Kindern in mechaniſchen Arbeiten Unterricht geben. Dieſs iſt ungemein lobenswürdig, kann aber allein nicht das leiſten, was von körperlicher Bildung erwartet werden ſollte.

Wenn es wahr iſt, daſs die niedern Stände immer den höhern nachahmen, ſo könnten die gebildetern Familien ungemein viel Gutes durch ihr Beyſpiel ſtiften. Nach dem Modell der Prinzenerziehung bilden, ſo viel es ſeyn kann, die Hofleute ihre Jugend, nach dieſen erzieht der Adel u. ſ. w. Alles folgt nach, ſo viel es die Umſtände zulaſſen. Wie gut wäre es, wenn man oben immer Verſtand zeig-

te! — Nur der Verſtändige geht ſeinen eigenen Weg, wenn er über ſich Unverſtand bemerkt. Aber ſeit langen Zeiten hatten die niedern Stände eben nicht viel Gutes nachzuahmen, und das Reſultat von ihrer Nachahmung war — — Weichlichkeit und Nervenſchwäche. Wenn man indeſs nicht ungerecht ſeyn will, ſo muſs man geſtehn, daſs die neuern Zeiten eine beſſere Ausſicht gewähren, wo die geſündere Erziehung hier und dort von oben her herab zu ſteigen ANFÄNGT.

Die Verbeſſerungen unſerer ÖFFENTLICHEN GRÖSSERN SCHULEN ſind ſehr ſchätzbar; aber ſie beſchränken ſich auf Unterrichtsmethoden und neue Zweige der Wiſſenſchaften, allenfalls auch auf geſündere Einrichtung der Schulgebäude und beſſere Geldökonomie. Da ſie im Grunde nur Unterrichtsanſtalten ſind, ſo läſst ſich nach ihrer Einrichtung von ihnen auch billig nichts weiter erwarten. Andre, die wirkliche Erziehunganſtalten ſeyn ſollten, da ihnen die Schüler ganz überlaſſen ſind,

thun für die körperliche Bildung — — NICHTS; nur wenige dieser Anstalten machen hiervon Ausnahmen, aber bey weitem noch nicht im vollkommnen Grade. Alle übrigen ernähren, reinigen, lassen schlafen und verweichlichen, wie schon seit alten Zeiten genährt, gereinigt, geschlafen und verweichlichet ist. Ich enthalte mich übrigens aller Beyspiele, so wie aller weitern Darstellung dieses elenden Wesens, das schon häufig in öffentlichen Schriften gerügt ist. Von unsern KLEINEN WINKELSCHULEN gilt ebendasselbe, so dass alle Mittel, die zur Leibeserhaltung in diesen öffentlichen Anstalten angewendet wurden, höchstens in REINIGUNG DER SCHULLUFT bestehn. Nur sehr wenige Schulen beschäfftigen ihre Jugend mit mechanischen Arbeiten; allein es läst sich, wie gesagt, leicht einsehn, dass unter Körperbildung mehr gedacht werden müsse, als ein Inbegriff von mechanischen Fertigkeiten. Weit wichtiger ist es, wenn viele vortreffliche Schulmänner ihre Schü-

ler von der Einrichtung des menſchlichen Körpers Unterricht ertheilen und ihnen Vorſchriften zur Erhaltung deſſelben geben; geſchieht dieſs in Anſtalten, wo der Schüler zugleich erzogen wird, ſo iſt es deſto ſchlimmer, wenn man die Theorie giebt, und die Praxis — — — verweigert.

In den neueſten Zeiten ſind, unter dem Namen der INDUSTRIESCHULEN, Anſtalten entſtanden, wo neben dem Unterrichte die Jugend auch zur Handarbeit angehalten wird. Die Abſicht iſt vortrefflich, man will die Jugend zur Thätigkeit leiten. Hier iſt es offenbar, daſs man eine ſehr traurige Folge unſerer weichlichen Erziehung nämlich DIE UNTHÄTIGKEIT, von der ich im vorigen Abſchnitte ſprach, ANERKANNTE und ihr entgegen zu arbeiten beſchloſs. Man wird es mit Glück thun. Wenn es aber auſſer der UNTHÄTIGKEIT noch ANDRE Folgen giebt, ſo werden dieſe Einrichtungen noch lange nicht hinreichend ſeyn, ſie wegzuſchaf-

fen; kurz, der Zweck, die Jugend zum Erwerben und zu nützlicher Zeitanwendung zu gewöhnen, ist zwar vortrefflich, aber noch vortrefflicher und grösser ist der, neben der Gewöhnung zur Thätigkeit sie ALLEN übeln Folgen zu entziehen, die aus vernachlässigter körperlicher Übung und Bildung entstehn.

Diese kurze Übersicht ist hinreichend, die wenigen Fortschritte in der Verbesserung der physikalischen Erziehung in Familien und öffentlichen Anstalten zu übersehen; fast alle stehn eigentlich nur in Büchern GEDRUCKT; AUSGEFÜHRT sind sie nur ZUM THEIL in einzelnen Familien, so dass man sie noch gar nicht als Volkserziehung betrachten darf. Hält man die Krebsschritte dagegen, als da sind allgemeine Einführung der warmen Getränke; die allgemeine Abschaffung des Bades, das sonst in allen Städten Sitte, in neuern Zeiten aber auf öffentlichen Schulen verboten war und jetzt erst wieder als nütz-

lich und nöthig befördert zu werden anfängt; die jetzt weit gröſsere Politur des feinen Tones und die weit frühere Beugung des Nackens unserer zarten Jugend unter das Joch wissenschaftlicher Kenntnisse und künstlicher Fertigkeiten: so ist immer noch die Frage, ob dieser Theil der Erziehung gewonnen habe, oder nicht. Selbst die Aufnahme einzelner Grundsätze der bessern, härtern Erziehungsart in dieser und jener Familie stiftet fast mehr Schaden als Vortheil, weil die daneben bestehenden einzelnen Maximen der Verweichlichung mit ihnen auf Kosten der armen Jugend sehr leicht in Widerspruch kommen und so ein Unheil anrichten, das von wenig geübten Erziehern nicht leicht verhindert werden kann. Allemal wälzt dann das Vorurtheil die daher entstandenen Nachtheile nicht auf diesen WIDERSPRUCH, sondern auf jene bessern Grundsätze, und so entsteht für die gute Sache mehr Schaden als Nutzen.

Ich komme zu den ZUFÄLLIGEN Mitteln, welche den Verfall der körperlichen Kraft und Gesundheit u. s. w. unserer Generation vorzüglich gehemmt haben.

Vor allen andern steht oben an die NATÜRLICHE NEIGUNG der Jugend, sich im Freyen herumzutummeln und das wieder einzuholen, was in der Schule versäumt wurde. Weder der Stock des Orbils, noch die ernsten Ermahnungen und Schläge der Eltern waren im Stande, den lebhaftern Umlauf des jugendlichen Blutes, die angeborne Thätigkeit und Kraftäuserung so ganz zu hemmen und das Jugendtemperament zu dem feyerlichen Ernste umzuwandeln, den die mönchsartige Erziehung forderte, um mit würdigem Anstande in den Vorhöfen der Gelehrsamkeit und Bildung einher zu schreiten. Naturam furca expellas tamen usque recurret bewährte sich gröſstentheils und hatte hier den ungemein grosſen Nutzen, daſs sehr viel junge Leute robu-

ſter, ſtärker, geſünder, thätiger und beſſer blieben, als es der Zuſchnitt ihrer Erziehung hoffen lieſs. Hauptſächlich gilt dieſs von den arbeitenden Volksklaſſen, welche ſich, theils aus Sorgloſigkeit, theils aus Überdruſs der ſteten Gegenwart ihrer Kinder und wegen zu häufiger Geſchäffte wenig oder nicht um ſie bekümmern, wenn ſie aus der Schule heimkehren.

Die gebildetern und müſſigern Stände ſchränkten ſie ſchon mehr ein, und die Vornehmen hielten ſie unter dem Joche des feinen Tones am meiſten im Zimmer. Hierdurch entſtanden groſsentheils die ſo merklichen Abſtände, welche man, in Rückſicht der Stärke, Gewandtheit und Geſundheit des Körpers, bey der Jugend der verſchiedenen Stände gewahr wird. Iſt man doch, wenn die Nebenumſtände nicht aus der Acht gelaſſen werden, faſt im Stande, es den Kindern am Geſicht anzuſehn, ob die Eltern Hof- und Gartenraum haben, oder nicht.

Eine andere ſtark wirkende Urſach liegt in den mannichfaltigen Beſchäfftigungen, die von den arbeitenden Volksklaſſen in freyer Luft vorgenommen werden. Meiſtentheils wird die Jugend ſchon mit dem 13ten und 14ten Jahre dazu angehalten, und findet hier Gelegenheit, die Geſundheit zu ſtärken, die Körperkraft zu üben, und ſich, in mancher Rückſicht, bald mehr, bald weniger Gewandtheit zu verſchaffen. Traurig iſt es, daſs hierbey viele junge Menſchen Arbeiten verrichten müſſen, die ihre Kräfte überſteigen. — Die Jugend aller vornehmern Stände genieſst dieſes Vortheiſs für ihre Geſundheit wieder nicht, und bleibt daher, ſchwächlicher. Nur bey dem jungen Adel, welcher Militärdienſte nimmt, iſt hier eine geringe Ausnahme zu machen, zumal da viele dieſer jungen Leute, theils in Militärſchulen, theils von ihren Eltern etwas rüſtiger erzogen werden. — — Laſst uns endlich regentenfreundlich unſer Auge von allen Finanzſpekulationen abwenden und

in den mannichfaltigen Accisen und Zöllen einen, wiewohl mit sonderbarem Fleiße durchlöcherten, Damm finden, der dem Luxus und der Weichlichkeit entgegen gesetzt wurde und wenigstens die Wohnungen der Ärmern dagegen schützte. Der Erfolg davon mag in manchen Gegenden nicht unwichtig gewesen seyn; denn so viel läßt sich leicht einsehen, daß da der Tagelöhner z. E. weniger an Kaffee denken darf, wo er bey gleichem Verdienste ihn zwey, dreymal theurer bezahlen muß.

Aus dem Bisherigen ergiebt sich, daß die sehr großen Fortschritte, die besonders wir Deutschen in neuern Zeiten in der Erziehung gemacht haben, nur sehr einseitig sind. Die Vervielfältigung der wissenschaftlichen Fächer und die größern Forderungen, welche man an jeden thut, der sich den Künsten und Wissenschaften widmet, machten es nothwendig, auf bessere Schulmethoden zu denken und den

Gang des Unterrichts ſehr zu verändern. Dieſs war ein Hauptgrund zur Verbeſſerung unſerer öffentlichen Schulen und des häuslichen Unterrichts. Wenn aber eben dieſe Vermehrung der Lehrgegenſtände die Disharmonie vergröſserte, welche ſchon ſo lange zwiſchen der wiſſenſchaftlichen und phyſikaliſchen Erziehung, auf Koſten des Körpers und Geiſtes Statt fand: ſo hätte man um ſo eher auf Leibesſtärkung denken ſollen. Aber hier leitet uns noch faſt durchgehends die Krallenhand des Vorurtheils; noch immer betrachten wir unſre Schwäche und unſre körperlichen Gebrechen lieber als natürliche Mitgiſt, unſre Krankheiten als angeborne Übel, unſre Laſter als Tücken der Erbſünde, anſtatt ſie für das zu halten, was ſie faſt immer ſind, — — für Folgen unſerer verkehrten Erziehungs- und Lebensart; nur allzuwahr iſt es, daſs wir lieber zur Apotheke, zum Magnetismus, zum Luftſalze und tauſend andern Univerſalmedicinen unſere Zuflucht nehmen, um unſer

Leben zu ſchützen und Krankheitsplagen von uns abzuhalten, als uns, oder wenigſtens unſre unſchuldige Jugend, der daſſelbe Schickſal bevorſteht, der Natur mehr zu nähern, um aus ihrer Bruſt Körperſtärke, Dauer und Geſundheit zu ſaugen; leider nur allzuwahr, daſs viele Sklaven des Luxus, der Weichlichkeit und des ſo genannten feinen Tones tändelnde Empfindſamkeit für Merkmal des feinen Geiſtes, delikate Geſundheit und Körperſchwäche für Zeichen der feinern Geiſteskultur, weibiſche Weichlichkeit für Deutung auf edle Abkunft und vornehme Erziehung; mit einem Worte, Alles dieſes eben ſo wohl für Zeichen des vornehmen Standes halten, wie der Sineſe ſeine — — — langen Nägel.

Leider nur zu wahr, daſs viele Gelehrte ſich keine gründliche Gelehrſamkeit denken können, wenn ſie nicht auf den Ruin des Körpers gebauet iſt; daſs ſelbſt die aufgeklärten Hausväter und Erzieher

im physikalischen Theile der Erziehung GENUG zu thun, die so genannte neuere Erziehung, so wie die Vorschriften der weisesten Ärzte vollkommen anzuwenden glauben, wenn ihr Kind — nicht die Brust einer Amme säugt, wenn es kein Brey nährt, wenn es nicht gewickelt, gewiegt, gegängelt, durch Schnürbrüste verdorben, wenn es nicht verfüttert wird; wenn es gesunde Luft athmet, die Blattern durch Einimpfung erhält, Wasser trinkt, mit abgeschnittenen Haaren geht, an Mäßsigkeit im Essen gewöhnt, dann und wann einen kleinen Spaziergang macht und mit Präservativkuren, so wie mit Stocke und Ruthe, verschont wird.

Das Verschrobene jener Meinungen ist deutlich genug. Das Gute, was die letztere in sich schliest, würdige ich; aber man kann bey dieser so genannten philanthropischen Erziehung, auch mit abgeschnittenen Haaren, noch immer SEHR WEICHLICH erziehen, und sie ist wahrlich

nicht hinreichend, den jungen Menſchen bis auf diejenige Stufe der körperlichen Vollkommenheit zu führen, wo wir Geſundheit mit männlicher Stärke und Gewandtheit, mit Ausdauer, Muth und Gegenwart des Geiſtes im männlichen Charakter vereinigt ſehen.

VIERTER ABSCHNITT.

VORSCHLAG DER GYMNASTIK. — HINDERNISSE.

Die im dritten Abſchnitte angegebenen Folgen unſerer Erziehung und Lebensart laſſen ſich mit einem Worte ausdrücken, es heiſst: VERWEICHLICHUNG. Laſst uns das, was zu weich geworden iſt, hart machen, dann wird Kraft, Dauer, Nervoſität, Geſundheit, Thätigkeit und Stärke des Geiſtes wieder mit urſprünglicher Schönheit an uns hervorglänzen.

Unſre phyſikaliſche Erziehung hat, wie ich ſo eben zeigte, kein hinreichendes Mittel gegen jene Krankheit des Leibes und Geiſtes aufzuweiſen; auch wird es uns nicht einfallen, religiöſe und moraliſche Vorſchriften und Ermahnungen

gegen körperliche Schwäche anzuwenden; aber glaubt man denn, daſs ſie hinreichend ſeyen, den Hang zur Unthätigkeit, mit ihren unüberſehbaren Folgen, und die Verweichlichung des Geiſtes zu heben, welche gewöhnlich im Körper ihren Grund haben? — SOLLTE ES NICHT BESSER SEYN, DEN JUNGEN WELTBÜRGER, SO VIEL ES NUR MÖGLICH WÄRE, AUCH PHYSIKALISCH SO ZU ERZIEHEN, DAMIT ER MORALISCH GUT BLEIBEN KÖNNE.

Laſst uns den Körper mehr ABHÄRTEN, ſo wird er mehr Dauer und Nervenſtärke erhalten; laſst uns ihn ÜBEN, ſo wird er kraftvoll und thätig werden; dann wird er den Geiſt beleben, ihn männlich, kraftvoll, unermüdlich, ſtandhaft und muthvoll machen; Heiterkeit wird ihn dann nähren; er wird thätig ſeyn, wie die Natur, Langeweile wird ihn nicht vergiften.

Beydes geſchieht durch härtere körperliche Erziehung, und ganz beſonders durch LEIBESÜBUNGEN.

Mirum est, ut animus agitatione motuque corporis excitetur. *)

So wag ich es denn, ſpät im feinen achtzehnten Jahrhundert, meinen Zeitgenoſſen eine Sache zu empfehlen, die durch hohes Alterthum und unverdiente Vergeſſenheit wieder neu geworden iſt; unbeſorgt, wie die Freunde des Alltäglichen ſie aufnehmen werden. Die Empfehlung vieler Nationen, vieler Erzieher, beſonders vieler groſser Ärzte; ja was noch mehr iſt, die Stimme des geſunden Menſchenverſtandes ſprechen für ſie. Vor dieſen müſſen doch endlich Mode und feiner Ton ſich beugen.

Unbegreiflich iſt es, daſs man in der Reihe von Jahrhunderten, wo man im alten Griechenlande und Rom lebte und webte, daſs man, ſag ich, damals in allen Schul- und Studierzimmern die vortreffli-

*) «Es iſt zum Erſtaunen, wie ſehr der Geiſt durch Thätigkeit und Bewegung des Körpers belebt wird.» Plin. secund. Epist. I. 6.

chen Grundsätze der altgriechischen und römischen Körpererziehung, namentlich auch die Nachrichten von ihren GYMNASTISCHEN ÜBUNGEN, lesen und wieder lesen konnte, ohne auch nur Etwas davon auf die damalige Erziehung überzutragen. — So las man denn nur gar zu häufig, nicht Worte, nur — — Wörter. Von dem grossen Nutzen täglicher Leibesübungen für Körper und Geist überzeugte mich mehrjährige Erfahrung, aber wir bedürfen ihrer nicht; es ist bekannt genug, dass unsre Jugend zu weichlich und unthätig erzogen wird, dass sie zu viel sitzt, dass geistige Beschäfftigungen nicht ununterbrochen von ihr getrieben werden können, dass sie daher auch körperlich in Thätigkeit gesetzt werden müsse; dass unter tausend Familien kaum funfzig ihre Kinder nach Endigung der Schule beschäfftigen können, und dass daher diese freye Zeit meist zwecklos und müssig hingebracht werde. Schon in dieser Rücksicht sind Leibesübungen sehr nützlich, ja ich

meine UNENTBÄHRLICH. Gewährt man ſie der Jugend nicht, ſo wählt ſie, wenn nicht müſſige Unthätigkeit u. dgl. ihr unglückliches Loos iſt, aufſichtslos unzweckmäſsige oder gefährliche. — Die wenigſten Eltern und Erzieher kennen aber dergleichen Übungen: ſo iſt denn eine PRAKTISCHE ANLEITUNG dazu gewiſs weniger überflüſſig, als der beſte — — Roman. Wohlan denn!

Mit der herzlichſten Überzeugung von dem Nutzen des Gegenſtandes, empfehle ich ſie ALLEN ELTERN, denen es ein Ernſt iſt, ihre Kinder am Körper und Geiſte geſund zu erziehn.

Allen PRIVATERZIEHERN ganz vorzüglich, denen das Wohl ihrer Zöglinge am Herzen liegt.

Allen SCHULANSTALTEN, die nicht bloſs den Geiſt, ſondern auch den Körper bilden wollen, der ſo unzertrennlich von ihm iſt.

Meiner GANZEN NATION, die es ſo ſehr verdient, ihrer nervichten Ahnen werth

zu bleiben, und durch phyſiſche Feſtigkeit die edle, altdeutſche Treue ihres Charakters zu behaupten und zu beleben.

Allen BIEDERN FÜRSTEN, die ihre höchſte Pflicht in die Beförderung des Wohls ihrer Untergebenen ſetzen.

Der Geiſt der frommen Mildthätigkeit für geiſtliche Stiftungen iſt mit dem Aberglauben zum Theil verſchwunden. Edle Menſchen! möget ihr den Klöſtern nichts mehr vermachen: o ſo vermacht es der Jugend eurer Vaterſtadt, ſtiftet euch ein Denkmal wie Anaxagoras zu Lampſacum; laſst aber nicht euer Andenken jährlich durch Reden feyern, die der Wind verweht und der Zuhörer verſchläſt. Macht es wie er. Er lag am Tode, da kamen die Häupter der Stadt, und fragten den berühmten Weiſen, ob er noch etwas zu wünſchen habe; Ja, erwiederte er: daſs man der Jugend erlaube, ſich alle Jahre in dem Monde meines Hinſcheidens zu beluſtigen. — Das hieſs aber nicht — — HUNDSTAGSFERIEN haben.

Jeder witzige auch unwitzige Kopf besitzt die kleine Kunst, ein Ding lächerlich zu machen. Mag er! — Zwey grosse Nationen, nach denen wir uns bisher so gern bildeten, geben den gymnastischen Übungen ein Gewicht, das den Spott und die Geringschätzung des Unkundigen und Witzigen überwiegt. Es waren Römer und besonders Griechen.

Vortreffliches Volk! du bist so ganz ins Elysium hinüber geschlummert, aber das Verhältniss zwischen Körper und Geist lebt noch, es ist ewig. Du bildetest unsern Geist, warum achteten wir der Lehren nicht, die du uns für die Erhaltung und Verschönerung des Körpers gabst? Gymnastische Übungen machten bey dir den Hauptheil der Jugenderziehung; körperliche Abhärtung, Stärkung, Geschicklichkeit, schönere Bildung, Muth, Gegenwart des Geistes in Gefahren und darauf gegründete Vaterlandsliebe waren ihr Zweck; die Anstellung öffentlicher vom Staate besoldeter Lehrer dieser Kunst, die

in allen Städten Griechenlands dazu errichteten öffentlichen Gebäude, theils von unermeſslicher Gröſse und auffallender Pracht, verkündigten ſchon den hohen Werth, welchen man in die Gymnastik legte; hier erſchienen Redner, Philoſophen, um Gedanken zu wechſeln, Jünglinge und Männer, um zu lernen, und um ſich körperlich zu üben; Athleten, um ſich zu zeigen; Kränkliche und Schwache, um ſich durch Übungen zu ſtärken; Jung und Alt, Reich und Arm durch alle Stände, um zu ſehen, ſich zu beluſtigen, Theil zu nehmen. Die öffentliche Feyer dieſer Übungen, mit denen des Geiſtes verbunden, das heiſst, die öffentlichen ſogenannten olympiſchen, iſthmiſchen, pythiſchen und nemeiſchen Spiele, die nichts weniger als bloſse Spiele waren, heiligte die hohe Meinung des Volks und ſelbſt die Religion. Das Zuſtrömen zu dieſen groſsen Feyerlichkeiten überſteigt unſere Vorſtellung; nichts Ähnliches giebt es unter den neuern Nationen, keine ſo

frohe Vereinigung der Glieder eines Volkes ist mehr übrig. Wichtige Begebenheiten im Staate, öffentliche Feste, sogar Begräbnisse verdienstvoller Patrioten wurden durch gymnastische Spiele verherrlichet.

Das entfernteste Griechenland strömte zu Wasser und zu Lande in die schönste Provinz des Pelopones, in die fruchtbaren Gefilde von Elis. Hier sah man ganze Schaaren, selbst aus Sicilien, Italien und Kleinasien, besonders von der grossen Halbinsel, nach Olympia wallen, um den heiligen Spielen beyzuwohnen, die durch Hercules einst gestiftet und durch Lycurg und Iphitus, nach einem langen Stillstande, wieder hergestellt worden waren. Hier rangen oft Könige mit Bürgern um Kränze, in welche die innige Verehrung ihrer Mitbürger und unsterblicher Ruhm nicht nur, sondern zugleich Freyheit des Vaterlandes, so wie seiner einzelnen Kinder, nützliche Verwendung vaterländischer Feyertage, das Wohl der

einzelnen Familien, ja überall das Schönste und Beste, was Griechen ſich von ihren Gottheiten erbitten konnten, gewunden war. *)

Man braucht wahrlich nicht Schwärmer zu ſeyn, um etwas Herzerhebendes darin zu finden, wenn ein Kranz von Oel- oder Fichtenzweigen die Jugend eines ganzen Volks der trägen weichlichen Ruhe, die ſeinem Clima ſonſt ſo angemeſſen

*) ου μονον ἑνεκα των αγωνων, ὁπως τα αθλα δυναιντο αναιρεισθαι — αλλα μειζον τι ἁπασῃ τῃ πολει αγαθον εκ τουτου και αυτοις εκεινοις προσκτωμενοι. Κοινος γαρ τις αγων αλλος ἁπασι τοις αγαθοις πολιταις προκειται, και στεφανος ου πιτυος, ουδε κοτινου, η σελινων, αλλ᾽ ὁς εν αυτῳ συλλαβων εχει την ανθρωπων ευδαιμονιαν, ὁιον ελευθεριαν λεγω αυτου τε ἑκαστου ιδιᾳ, και κοινῃ της πατριδος, και πλουτον, και δοξαν, και ἑορτων πατριων απολαυσιν, και οικειων σωτηριαν, και συνολως τα καλλιστα, ων αν τις ευξαιτο γενεσθαι ὁι παρα των θεων. Ταυτα παντα τῳ στεφανῳ, ὁν φημι, συναναπεπλεκται, και εκ του

war, entriſs und ſie aufforderte, anſtatt einer weibiſchen Entnervung zu unterliegen, Körperkraft und Mannſinn zu erringen. Wenn auch in keiner andern Rückſicht die Frage, ob ſich die Landesregierung in die Angelegenheiten der Erziehung zu miſchen habe, Bejahung verdiente: ſo müſste man ſie doch, in ſo fern die Regierung öffentliche Spiele wenigſtens begünſtigte, zugeſtehn.

Die Vorbereitungen der Eleer zu dieſen Spielen kündigten ſchon etwas Groſses an; alle kriegeriſchen Feindſeligkeiten wurden verſchoben, kein militäriſcher Hauſe durſte die geheiligten Fluren des Landes betreten. Man ſchritt zehn Monathe vor der Feyerlichkeit zur Wahl der acht Schiedsrichter aus den acht Stämmen der Provinz, und gab ihnen dadurch

αγωνος εκεινου περιγιγνεται, εφ ὁν ἁι ασκησεις ἁυται, και ὁι πονοι αγουσιν. SOLON in Luciani Anacharſ. §. 15.

Zeit, ihre Pflichten zu erlernen, und ſich ſelbſt im Kampfe aller Art zu üben. Klein und Groſs brannte vor Verlangen, mit dem eilften Tage des Monats Hekatombeon, das fünftägige Feſt anbrechen zu ſehn, und der Ausdruck inniger Freude, wurde von Monath zu Monath deutlicher auf allen Geſichtern, ſo wie er ſich mehr und mehr näherte, und die Kampfluſtigen aus allen Gegenden herbey ſtrömten.

Die Gegend war ſchön; Religion und Volksgeiſt hatten ſie durck Kunſt rührend gemacht. Ein groſser heiliger Hayn von Mauern umgeben, bewahrte ihre Meiſterſtücke. Hier ſtand Jupiters prächtiger Tempel, von weiſsem Marmor acht und ſechzig Fuſs hoch, mit ſeiner Bildſäule, deren Scheitel ſich, obgleich ſitzend, der Decke näherte und die von Gold und Elfenbein gearbeitet war; der Tempel der Juno, bey dem die Töchter der Provinz am Feſte der Göttin Wettrennen hielten. Hier fand man die ſchönſten Gebäude, prächtige Altäre, eine unglaubliche Men-

ge Bildſäulen olympiſcher Sieger, und Bundesſäulen mit den eingegrabenen Verträgen griechiſcher Völkerſchaften.

Das Feſt begann am Abend, die unzählbaren Altäre, geſchmückt mit Kränzen und Blumenbändern, benetzte das Blut der Opferthiere. So verehrte man die Götter bis zur Mitternacht. Dieſe rief alles zur Laufbahn. Welch eine ungeheure Menſchenmenge bedeckte hier nach und nach den Boden, welch ein Jauchzen und Lärmen begrüſste die aufgehende Sonne. Schon tummelten ſich die Kämpfer allgemach herum, die Pferde wieherten, die Siegswagen raſſelten. Jetzt eilten die Athleten zum heiligen Walde und betheuerten, in Gegenwart der acht Auſſeher, am Fuſse eines Jupiterbildes, die Regelmäſsigkeit ihrer Vorübungen. Sie kamen zurück, man ſah ſie ſich entkleiden; ihre Körper wurden, wie es bekannt iſt, geſalbt und gerieben. Die Zuſchauer im Stadium wichen auf beyden Seiten zurück. Ein Herold for-

derte die Wettlaufenden auf. Sie ſtellten ſich; er verkündigte ihre Namen, ihr Vaterland; waren ſie ſchon bekannt durch ehemalige Siege, ſo vereinten ſich aller Stimmen zur Wiederholung des lauten Beyfalls, den ſie ehemals ernteten. Jetzt nahete ſich der entſcheidende Augenblick. Hoffnung und Furcht zeigte ſich auf den Geſichtern der Zuſchauer mehr und mehr, hier für dieſen, dort für jenen geliebten Landsmann, der das Vaterland durch ſeinen Sieg zu erfreuen und zu verherrlichen da ſtand. Die Trompete ſchmetterte das Zeichen, wie Pfeile ſchoſſen die Laufenden zum Ziele, die acht Richter entſchieden den Sieg, der Herold verkündigte den Namen und tauſend Stimmen wiederholten ihn.

Der ganze übrige Tag vergieng, ſo wie die folgenden, unter fernern Übungen des Wettlaufes. Da eiferten Knaben dem Beyſpiele der Erwachſenen nach, ſo wie bey allen andern Übungen, und die Jugend athmete hier ein männliches Weſen

ein, das mit dem Ach und Weh unſerer jungen Romanleſer ſonderbar abſticht. Die nächſten Tage zeigten zugleich das Rennen in Wagen, das Ringen, mit der grauſamen Ausartung deſſelben, dem Faustkampfe; den Diskus, das Springen u. ſ. w. — Endlich erſchien der Tag der Siegskränze; er war der fünfte des groſsen vaterländiſchen Feſtes, für die Sieger ein Tag des Triumphs, für ihre Familien ein Tag der höchſten Freude, für Vaterland und Stadt einer patriotiſchen Entzückung, von der wir Andern keine Begriffe haben, weil uns gewöhnlich nichts an das Vaterland feſſelt, als die Erdſcholle oder der Heerd, die wir ſo leicht in jedem andern Lande finden können. — — — Chilon ſtarb vor Freude, da er ſeinen Sohn an dieſem Tage als Sieger umarmte, und Diagoras von Rhodus hauchte ſein Leben mitten unter der Volksmenge aus, als zwey ſeiner Söhne die errungenen Kränze aus zärtlicher Kindesliebe von ihren Schläfen nahmen, den entzückten Vater

damit bekränzten und ihn im Triumph auf ihren Schultern durch die zahllosen Zuschauer trugen. — — Seht da, ob rauhere Übungen und körperliche Härte die sanften Gefühle ersticken, die wir als gebildete Menschen nie verleugnen sollen?

Im heiligen Walde begann die Feyerlichkeit mit Opfern, dann folgten den acht Vorstehern die Sieger, geschmückt mit prächtigen Kleidern, ihre Hände mit Palmen, unter Flötenmusik. Ihre Freude gränzte an Trunkenheit. So ging der Zug der zahllosen Menge nach dem Theater, wo Siegshymnen mit Musik wechselten, bis der Herold die Namen der Sieger verkündigte. Sie erschienen vor dem obersten Schiedsrichter und empfingen von seinen Händen den Oelkranz, hinter Jupiters Tempel von einem Baume genommen, der deßhalb in öffentlicher Achtung stand. In diesem Augenblicke vereinigten sich aller Stimmen zu lebhaftesten Theilnahme, zur Freude, so wie

zum Beyfalle und zur Bewunderung des Bekränzten. Dankopfer, öffentliche Bewirthung im Prytaneum und Tänze machten den Beschluss; Dichter und Bildhauer verewigten den Ruhm der Sieger; jeder Zuschauer trug ihn in seine Provinz, er flog von Munde zu Munde; ihn erzählten die Väter den Kleinen und der ungeerbte Titel Sieger begleitete von nun an ihre Namen.

Diese öffentlichen Spiele ganz vorzüglich waren es, die den Nationalgeist unterhielten, den Jüngling von Weichlichkeit zurückzogen, ihm Mannsinn einflößten, ihn zum Heroën bildeten. — Übungen der Art wurden allgemeiner Hang unter der Jugend, die mehresten Familien hatten Privatanstalten in ihren Wohnungen, und auf ihren Landsitzen, um sich körperlich üben zu können. So sollte es, denke ich, unter allen gebildeten Nationen seyn, die dem despotischen Scepter der Verfeinerung nicht ganz unterliegen wollen.

Mercurialis, der ſein berühmtes Werk von der Gymnaſtik nicht bloſs für Alterthumsforſcher, ſondern beſonders auch zur Aufmunterung für ſein Zeitalter als Arzt ſchrieb, um die alten trefflichen Übungen wieder in Gang zu bringen, und dadurch die damalige Generation körperlich ſtärker und geſunder zu machen, äuſsert ſich ſo: „Die Alten hatten von der Gymnaſtik eine ſo hohe Vorſtellung, daſs Plato und Ariſtoteles — ich brauche wohl nicht mehrere anzuführen — denjenigen Staat nicht für den beſten hielten, wo man dieſe Kunſt nicht übte. Und das wohl von Rechts wegen; denn wenn wir ſtets für Bildung des Geistes ſorgen müſſen, und dieſer ohne den Körper nichts Wichtiges und Würdiges vollenden kann: ſo müſſen wir doch wahrhaftig für Geſundheit und edle Fertigkeiten des Körpers ſorgen, damit er dem Geiſte Dienſte leiſten könne, und ſeinen Verrichtungen nicht nur nicht hinderlich, ſondern auch behülflich werde. Eben deſshalb nennt

Plato — denjenigen einen Krüppel, der bey alleiniger Geisteskultur den Leib durch Faulheit und Nichtsthuerey zerstöhrt.“ *).

In dieser Stelle liegt ungemein viel Wahres, möchte es doch endlich von Vätern, Erziehern und Volksvorstehern beherzigt werden!

Was hindert uns denn, statt der poëtischen Träumereyen der Griechen und Römer, die sich für unsere Religion noch weniger, als für unsern Geist passen, lieber ihre reellen Künste nachzuahmen, um Kraft und Mannsinn in den Körper und Geist unserer Jugend zu bringen? —

*) Tanta fuit apud veteres hujus (artis Gymnasticae) existimatio, ut Plato atque Aristoteles — ne alios quamplures recenseam — cam rempublicam haud optimam esse censuerint, in qua talis ars desideraretur; nec immerito quidem, quoniam si animi semper habenda est cura, neque ille absque corporis auxilio quidquam grave, aut dignum efficere valet: ita profecto studendum est corporis salubritati, bonoque habitui, ut et animo inservire, et ejus operationes nequaquam impedire, sed adjuvare possit; propter quod in Protagora Plato eum esse claudum appellandum dixit, qui solum animum exercens, corpus ignavia atque otio consumit. Hieronymus Mercurialis de Arte gymnastica. Amstel. 1672. pg. 14.

Dieſe Frage leitet mich zur UNTERSUCHUNG DER HINDERNISSE UND EINWENDUNGEN, die ſich der Gymnaſtik entgegen ſtellen könnten. Die wichtigſten ſind folgende:

1. WIR HABEN KEINE ANSTALTEN DAZU; WO SIND BEY UNS DIE HERRLICHEN GEBÄUDE DER ALTEN GYMNASIEN, PALÄSTER, AMPHITHEATER? —

Wir bedürfen ihrer nicht, denn wir können den Zweck der Gymnaſtik erreichen, ohne beſondere Gebäude dazu anzulegen. Unſre Gymnaſien und öffentlichen Schulen haben faſt durchaus geräumige Hofplätze, auch Gärten, wo man die Leibesübungen, wenigſtens für jetzt im Stillen, üben könnte, bis das gemeine Volk ſich nach und nach an den Anblick gewöhnte; und wo gar kein Raum iſt, bietet ihn das freye Feld dar. Unſre Dörfer haben die ſchönſten Plätze zu dergleichen Übungen für die Landjugend. Die dazu nöthigen Geräthſchaften koſten äuſerſt wenig; ſie überſteigen nicht einmal das Vermögen, welches der willkühr-

lichen Verwendung unſerer jungen Leute auf Schulen überlaſſen iſt. Wie gern würden aufgeklärte Eltern die kaum nennenswerthen Beyträge dazu herſchieſsen, wenn die Policey — welche die gymnaſtiſchen Spiele auf alle Art befördern sollte *) — und die Schulvorſteher die Sache durch Empfehlung unterſtützten; wenn der Fürst des Landes ſich ihrer annäme und dieſe heilſamen Übungen zu Nationalfesten erhöbe, woran es uns ſo ſehr mangelt. Sie haben ſo etwas Groſses, Herzerhebendes, ſo viel Kraft auf den Nationalgeiſt zu wirken, das Volk zu leiten, ihm Patriotismus einzuflöſsen, ſein Gefühl für Tugend und Rechtſchaffenheit zu erhöhen und einen gewiſſen edlen Sinn ſelbſt unter den niedrigſten Volksklaſſen zu verbreiten, daſs ich ſie für ein Haupterziehungsmittel einer ganzen Nation halte. Rom und Griechenland, und ganz neuerlich Frankreich geben uns Be-

*) Frank Syſtem einer vollſt. med. Policey. B. 3. S. 791.

weiſe davon. Wie oft ſtillte man den Unwillen, den Empörungsgeiſt durch öffentliche Feſte, wobey das Volk der drükkenden Laſten vergaſs. In neuern Zeiten giebt der VIELGELIEBTE FÜRST VON DESSAU den Beweis, daſs Nationalfeſte ein ſchätzbares, leider vernachläſſigtes Volkserziehungsmittel ſeyen.

Bey Wörlitz iſt eine groſse, faſt unüberſehbare Wieſe. Hier begränzt ein ſchöner Wald weit hinaus ihre eine Seite, dort ſchlieſst Wörlitz, wo friedliche Hütten neben den fürſtlichen Prachtgebäuden unter hohen Pappeln hervorlauſchen, den Horizont. Es iſt ein herzlicher Anblick, hier am 24ten September einen groſsen Theil der Landeskinder herbeyſtrömen und die olympiſchen Spiele gleichſam wieder aufleben zu ſehn. Der Boden iſt faſt waſſerrecht. Kein Hügel begränzt die heitere Ausſicht, aber ein künſtlicher Berg erhebt ſich an einer Stelle und hält ein tempelartiges Kuppel-Gebäude empor, das oben einen Cirkel-

ſaal, unten im Grunde die Grüfte des fürſtlichen Hauſes enthält.

Wie ſchön drängt hier der edle Fürſt den ernſten Gedanken des Todes an den freudigen des Lebens und überläſst dem ruhigen Denker das ſtille Vergnügen, beyde zu dem reizendſten Wohlſeyn zuſammen zu ſtimmen.

Cypreſſen und hohe Pappeln umkränzen das heitre Grab, und ein Schraubengang führt ringsumher bis zu den Eingängen des Saals.

Der Morgen iſt erſchienen, und man ſieht die Landeskinder allmählich zu dieſem ländlichen Platze ſtrömen. Hier und dort, von allen Seiten verkündigt Muſik den Anzug der frohen Dorfſchaften; die Bewohner der Hauptſtadt eilen herbey; Fremdlinge drängen ſich hinzu und das gute Fürſtenpaar begiebt ſich zutraulich in den Schoſs ſeiner geliebten Landsleute.

Zehn Mädchen, aus zehn jährlich beſtimmten Dorfſchaften, durch das Urtheil

der Hausväter, wegen ihrer Arbeitſamkeit, Treue und Tugend, für die beſten erklärt, erſcheinen hier, am Geburtstage ihrer edlen Fürſtin, von ihr gekränzt und gekleidet, an einer frohen Tafel. Ein Brautkleid nebſt einer Summe von 150 Rthlr. werden von ihr jedem zur Ausſtattung beſtimmt. Sie genieſsen heute beſonders der Huld ihrer geliebten gütigen Landesmutter. Aber auch die übrige Jugend der Dorfſchaften wird nicht vergeſſen. Man eröffnet rings um den Hügel her eine Laufbahn. Tauſende von Zuſchauern ſchlieſsen ſie ein. Knaben, kleine Mädchen, Jünglinge und Jungfrauen ringen durch Wettlaufen wechſelsweiſe nach dem Siege und die gute Fürſtin belohnt eigenhändig, mit Hüten und ſchönen Zeugen, die Sieger und Siegerinnen für ihre jugendliche Anſtrengung. Bald ſchwingt ſich die rüſtigere Mannſchaft der Dörfer auf ihre Pferde und erjagt ähnliche Preiſe. Ein tauſendfach gruppirtes, ländliches Mahl in Zelten und

Lauben erfriſcht das groſse Menſchengewühl. Gern trägt der gütige Fürſt, ſo viel als möglich iſt, dazu bey. Muſik und Jauchzen ertönt in allen Quartiren, in welche der Platz um die Laufbahn her für die einzelnen Dorfſchaften getheilt iſt. Der Tanz beginnt und währt, bis der Tag ſich neigt. Oft macht eine Beleuchtung des Gebäudes und der Hecken den Beſchluſs und ein Zeichen erinnert die vergnügten Landleute an den Rückzug.

Wie ſchön iſt ſolch ein Tag! Ihn erwartet die Landjugend mit Sehnſucht, für ihn übt ſie ihre Körperkraft ſchon zum Voraus; er belebt ihre Liebe zum Vaterlande, das nicht bloſs Arbeit und Unterthanengehorſam fordert, ſondern auch Freude gewährt; — zum Fürſten, der heute den Beweis giebt, daſs ihm die guten Landleute lieb ſind, daſs er ihrer in ſeinem Palaſte nicht vergiſst.

Regenten, welch ein ſchönes Mittel, ein ganzes Volk zu leiten und ſeine Liebe zu erwerben! wie wichtig und empfeh-

lungswürdig in den Zeiten der Revolutionen!

2. Mangel an Lehrern. Es fehlt uns zwar gar nicht an Büchern, welche von der Gymnastik der Alten handeln; aber sie geben nur allgemeine historische Nachrichten, keine praktischen Anweisungen, nach denen sich etwas ausführen liesse; Vieles ist selbst gelehrten Männern wenig anschaulich, und im Grunde mögte doch der praktische Versuch dessen, was jene Nachrichten erzählen, wie mir es eigene Erfahrung sagt, wohl immer noch der beste Commentar darüber seyn. Ohne das lobpreisen zu wollen, was ich etwa geleistet habe, kann ich wohl sagen, dass die in der zweyten Abtheilung folgenden Beschreibungen der gymnastischen Übungen noch nirgends weder bey Alten noch Neuen, so vollständig und praktisch vorkommen. Ich hoffe sie sollen hinreichen, den angehenden Lehrer bey der Ausführung die nöthige Anleitung zu gewähren.

Aber wer wird ſich der Sache unterziehen wollen? Den Privaterzieher zwingt ſchon die ſchreyendſte Noth dazu — Langeweile der Zöglinge, eine wirkliche Qual für ihn und ſie. Wie könnten wir ſie heilſamer und untrüglicher abwenden, als durch körperliche Übungen. Durch Lectüre? — Nun denn auch durch Chartenſpiel; beydes iſt ſehr häufig gleich verderblich, wie das jeder Einſichtsvolle weiſs. Iſt ſein Aufenthalt das Land — welche treffliche Gelegenheit giebt die Flur, der Wald u. ſ. w. zu Leibesübungen; in ihnen findet er ein ſchönes Mittel, die Kinder an ſich zu feſſeln, er verjüngt ſich unter ihnen, erruft ſeine Jugendzeit zurück, miſcht ſich in ihre unſchuldigen Spiele; er benutzt ſie als Bewegungsgründe zur Geiſtesanſtrengung, ſie werden natürliche Belohnung für Fleiſs, Entziehung derſelben wird Strafe für Trägheit.

In Städten, bey öffentlichen Schulen zumal, hat die Sache mehr Schwierigkeit. Ich werde anderwärts mehr davon re-

den. — Wie leicht tritt uns ein gewiſſer — ich mag ihn nicht bezeichnen — Stolz in den Weg, das iſt wahr; allein es giebt auch viele treffliche, eifrige Männer, denen ins Herz geſchrieben iſt: laſſet uns Gutes thun, nicht müde werden! —

Aber wer wird ſich der Sache unterziehen KÖNNEN? — Am Können iſt juſt kein Zweifel. Alle Privaterzieher ſind in den Jahren, wo man zu dergleichen Übungen noch Kraft hat, und aufgelegt dazu iſt, oder werden kann; an faſt allen Schulen giebt es junge Männer von gleichem Schlage. Ich muſs noch hinzufügen, daſs das Zerſtöhrende, was ihre ſitzende Lebensart für ihre eigene Geſundheit hat, dadurch völlig verſchwinden würde. — Zum Beſchluſs dieſes Abſatzes noch folgende Stelle aus Franks medicиniſcher Polizey. B. 2. S. 629. „Es müſſen alſo in allen Städten, wo eigentlich der Sitz der unthätigen Lebensart iſt, die Lehrer der untern Schulen entweder ſelbſt

ihre Schüler ohne Ausnahme, in das freye Feld begleiten, ihre Spiele ordnen, und den da vorkommenden Übungen vorſtehen; oder es muſs, wozu ich am mehrſten rathen würde, ein beſonderer Übungslehrer beſtellt werden, welchem die ganze Aufſicht über das Übungsweſen der Jugend überlaſſen werden möge. Die Stelle eines ſolchen Lehrers muſs für die Geſundheit der lernenden Jugend — gewiſs eine der wichtigſten unter allen denen ſeyn, welche das Beſte des Staats an Orten erfordert, wo die junge Brut einer unentbehrlichen Claſſe von Bürgern, mit groſsen Unkoſten meiſtens zu kränklichen, nur für eine kurze Dauer ihres Lebens brauchbaren Geſchöpfen bisher gebildet wurde."

3. Mangel an Zeit. — Zu nothwendigen und nützlichen Sachen muſs man ſie nehmen, dieſs iſt Pflicht. Dieſe zwey Worte widerlegen die ganze Einwendung. — Aber ich weiſs nicht, mit welchem Rechte man einen Vorwand von der

Zeit hernehmen kann. Es ist zuförderst kaum nöthig zu erinnern, daſs der Geist der Jugend schlechterdings der Erholung bedürfe. Wenn wir dann auch annehmen, daſs die Geistesbildung Hauptsache für sie seyn müsse — wogegen sich viel einwenden läſst —: so bleibt es doch wahr, wenn es auch Rousseau nicht für das gröſste Geheimniſs der Erziehung gehalten hätte,

> que les exercices du corps et ceux de l'ésprit servent toujours de délassement les uns aux autres. *)

Ist es denn aber wohl nicht vernünftiger, diese körperlichen Übungen und Erholungen lieber mit in den Erziehungsplan aufzunehmen, als sie der Willkühr der jungen Welt zu überlassen? — — Wenn wir dem langen Morgenschlafe, der Romanenleserey, dem Kartenspiele, der Comödie, welche für unsre Jugend noch gar nicht eingerichtet ist, den lan-

*) Emile. L. 3. p. 8.

gen Tafeln und tausend andern Nichts-thuereyen gehörige Schranken setzen, womit unsre Jugend einen grossen Theil ihrer edelsten Blüthezeit, gleich nutzlos für Körper und Geist verbringt: so ist für die Ausbilduug des Körpers ein vollkommen hinreichender Zeitraum da. — Diess sag ich besonders in Rücksicht der ERWACHSNERN Jugend. Für KNABEN bis zum achten Jahre dürfen wir aber, wenn wir die Wirkungen der Natur für ihre KÖRPERLICHE BILDUNG nicht stöhren wollen, GEISTESBILDUNG nicht zur Hauptsache machen. „Es ist vielleicht keine grausamere und übler verstandene Erziehung, als jene rasende Begierde, die Kinder zu vielen (Geistes-) Arbeiten zu zwingen und grosse Progressen von ihnen zu fordern; sie ist das GRAB IHRER TALENTE UND IHRER GESUNDHEIT, und ungeachtet alles dessen, was grosse Männer, die sie mit mehr Stärke als glücklichem Erfolge angegriffen haben, dawider sagen konnten, ist sie noch jetzo, leider! nur allzusehr ver-

breitet!" *) Dieses Alter, wiederhole ich nochmals mit Tissot, ist den Leibesübungen gewidmet, die den Leib stärken, und nicht dem Studiren, das ihn schwächt und am Wachsthume hindert.

O ihr Eltern, beherzigt diese Schutzschrift unschuldiger Creaturen, welche die Natur euern Händen übergab, indem sie auf eure elterliche Treue rechnete; die von eurem Blute sind, die ihr Schicksal gröſstentheils von euch, mit liebenswürdiger Unbefangenheit, erwarten!

Aimés l'enfance: favorisés ses jeux, ses plaisirs, son aimable instinct. Qui de vous n'a pas regretté quelquefois cet âge, où le rire est toujours sur les levres et où l'ame est toujours en paix? **)

Selbst ihre unschuldigen Spiele werden die Entwickelung des Geistes befördern, indem sie die Organe üben und stärken, ohne welche das Denken

*) Tissot von der Gesundheit der Gelehrten. S. 118.

**) Emile L. II. p. 82.

unmöglich ist; sie werden zwischen den Kräften des Geistes und Leibes eine Harmonie gründen, aus der sehr wahrscheinlich das entspringt, was wir gesunden Menschenverstand nennen; sie werden des Unterrichts fähiger bleiben, wenn wir sie nicht durch frühe Übertreibung dagegen abstumpfen: ja sie werden des Unterrichts unaufhörlich geniessen können, wenn wir ihn mitten unter den Übungen ihres Leibes zu geben verstehen.

4. Lächerlichkeit. Es ist wahr, dass das Ungewöhnliche der gymnastischen Spiele hin und wieder unter dem Volke Auffehn erregen und lächerlich scheinen könnte; allein wenn dieser Umstand einen Grund abgeben sollte, das zu unterlassen, was unser Verstand für zweckmässig erklärt hat: so müssen wir auf alle, durch ihre Neuheit auffallenden, Verbesserungen Verzicht thun. Abschrecken, sagt Stuve über eben diesen Gegenstand, muss sich kein rechtschaffener Mann las-

ſen von dem graden Wege nach einem groſsen und würdigen Ziele, die Leute mögen reden und thun, was ſie wollen. Ein verſtändiger Lehrer wird gewiſs aus Pflichtgefühl in dem, was die Sorgfalt für den Körper anbetrifft, ſeinen Schülern Aufmunterung, Anleitung und Beyſpiel geben. *)

Es kommt im Grunde Alles darauf an, wie man die Sache einleitet, um ihr das Auffallende der Neuheit zu benehmen. Hier iſt dieſs ſehr leicht möglich, wenn man mit Übungen anfängt, die der groſse Haufe ſchon kennt, dann allmählich zu den ungewöhnlichen fortgehet, und zugleich die Köpfe mit dem Zwecke der körperlichen Übungen bekannt macht. Kein Menſch meiner Vaterſtadt fand es lächerlich, wenn ſich Gymnaſiaſten, denen der Bart ſchon gewachſen war, auf einem öffentlichen Platze derſelben mit Ballonſchlagen, oder vor den Thoren mit Ball-

*) Stuve über das Schulweſen. S. 58.

ſpielen beluſtigten; die Vorübergehenden ſtanden ſtill und bezeugten ihre Freude an der Luſtbarkeit der Jugend. Wie leicht lieſse ſich, faſt in allen Städten und Dörfern, von hier weiter bis zu den eigentlichen gymnaſtiſchen Übungen fortgehen.

Dieſs iſt, glaub ich, der wahre Weg zur Einführung einer gewiſs wünſchenswürdigen Sache unter der Jugend. Auf die erwachſene Welt laſst uns Verzicht thun. Erwartet den Aufwuchs einer ſo vorbereiteten neuen Generation und das Einverſtändniſs einer BESSERN MEDICINISCHEN POLIZEY, die den Wunſch des würdigen Frank: DIE GYMNASTISCHEN SPIELE VERDIENEN ALLEN MÖGLICHEN VORSCHUB VON SEITEN DER POLIZEY, in Ausführung bringt, und welche folgende Gedanken dieſes meſchenfreundlichen Mannes beherzigt. „Es iſt daher für eine groſse Stadt nur halb geſorgt, wenn Schauſpielhäuſer und Concerte den Einwohnern offen ſtehen, ohne daſs auch zu körperlichen Übungen Gelegenheit gemacht

werde. Freylich würde für unſre Gegenden die eben angeführte Gymnaſtik" die Rede war von einer perſiſchen Übung „weniger ſchicklich ſcheinen; allein es iſt in meinen Augen UNVERNÜNFTIG, die ſpaniſche Grandezza an einem Orte zu ſuchen, wo man bloſs auf dasjenige zu ſehen hat, was dem Körper behaget, und wo kein Spiel zu klein oder zu kindiſch iſt, wenn es im Stande iſt, brauchbare Bürger des Staats zu neuen Bemühungen für das Wohl ihrer Mitmenſchen tauglich zu machen."*)

5) GEFAHR. Sie ſcheint mit gymnaſtiſchen Übungen verbunden zu ſeyn: Ja; aber es ſcheint in der That bloſs ſo, wie ich aus langer Erfahrung weiſs. Ich habe nun ſieben Jahr lang mit einem anſehnlichen Haufen junger Knaben und Jünglinge gymnaſtiſche Übungen faſt täglich getrieben, mit ſchwachen und ſtarken, ungeſchickten und geſchickten, mit klei-

*) Syſtem einer med. Polizey. B. III. S. 814.

nern und gröſsern von den niedrigſten Graden an bis zu anſehnlichen, gefährlich ſcheinenden Fertigkeiten hinauf, und nicht ein Einziger hat bis auf dieſen Tag nur den mindeſten Schaden genommen. Dieſs beweiſt mehr als alle Raiſonnemens ängſtlicher Beſorgniſs. Eine Menge Vorſichtigkeitsregeln werde ich in der Folge da mit einflechten, wo ſie nöthig ſind. Weibiſche Furchtſamkeit beſtreite ich nicht; wozu dieſe vergebliche Arbeit? Sie möchte ſogar das Laufen und Reuten, das Eſſen und Trinken verbieten, weil es gefährlich werden — — kann. Möchten doch zärtliche und furchtſame Eltern und Erzieher bedenken, daſs unſer Wohnplatz nicht immer das Zimmer iſt, und daſs der junge Menſch tauſendmal mehr Gefahr läuft, wenn wir ihn mit zärtlichem, ungeübten Körper in die Welt ſchicken, als wenn er von uns nach und nach, ſo viel es nur immer gehn will, zum Besieger der Gefahren gebildet ist.

Ein Knabe von zehn Jahren erſtieg den äuſerſten Gipfel einer hohen Fichte' die zwiſchen Porphyrblöcken hervor gewachſen war. Die noch zu junge weiche Spitze brach ab, wie eine Rübe. Er ſtürzte — aber nicht herab. Raſch ergriff er im Sturze einen begegnenden Zweig und — lachte als wenn ihm nichts geſchehen wäre. Welche furchtloſe Gegenwart des Geiſtes! kennt ſie wohl der Ungeübte? — Nein, aber er wird auch keine Gefahr ſuchen! — Gut, aber ſo ſucht ſie ihn und findet ihn deſto leichter, je weichlicher ihr ihn erzogen habt.

Vous les rendés delicats, sensibles, vous les sortés de leur état d'homme, dans lequel ils rentreront un jour malgré vous. Pour ne pas les exposer à quelques maux de la nature, vous êtes l'artisan de ceux qu'elle ne leur a pas donnés. *)

*) Emile p. 97.

6. Entwöhnung von sitzender Beschäfftigung. — „Wenn man viel Zeit auf körperliche Übungen wendet, ſo wird die ſo erzogene Jugend mit ihrem kraftvollen Körper ſich künftig in keine ſitzende Lage, wozu ſie doch oft beſtimmt iſt, paſſen; der ſo Erzogene wird ſeine Geſchäffte ſchlecht verwalten, oder über dem Sitzen erkranken.“

In dieſem Einwurfe ſollte das viel, eigentlich heiſsen: zu viel, dann wäre er nicht ganz unwahr, wie ſich von ſelbſt verſtünde. Allein was helfen dergleichen falſche Vorausſetzungen? Wollen wir die Jugend von allen geiſtigen, ſogar von allen ſitzenden Beſchäfftigungen ſchlechthin abziehn, und ſie bloſs körperlich üben, wie die Wilden in Canada? — Welcher vernünftige Menſch kann dieſs je wünſchen? Die wahre Vorausſetzung iſt: theilet die Zeit weislich ein, dann wird zu den beyderſeitigen Bildungen Zeit genug da ſeyn; dann werden ihn die Arbeiten des Geiſtes hinlänglich an

Stillſitzen und abſtracte Beſchäfftigungen gewöhnen, ſo daſs er künftig als Mann ſeine Lage wird ertragen können; ja die Fülle körperlicher Stärke und Geſundheit wird dann die Verrichtungen des Geiſtes leichter und ſicherer machen.

Wahrhaftig es iſt im Gegentheile ſehr, ſehr gefährlich, die Jugend durch zu vieles Sitzen an eine gewiſſe Unthätigkeit zu gewöhnen, die physisch anfängt aber moralisch und geistig endet. Es iſt wahrlich ein miſsliches Geſchäfft, unſre gewöhnliche Erziehung von der Beſchuldigung dieſer Sünde retten zu wollen, vermöge welcher man gewöhnlich körperlich und geiſtig mehr geniesst als — — thut.

Gewöhnen wir unſre Jugend zu ächter Thätigkeit, dem Geiſte und Körper nach: ſo wird ſie auch einſt in ſitzender Lage geiſtig thätig ſeyn, und in den Erholungsſtunden, die doch unfehlbar jedem Stande werden müssen, ſich durch körperliche Übungen und Beſchäfftigungen geſund zu erhalten und ſich zu erholen wiſſen,

anſtatt ſich durch unthätiges Stillſitzen, durch Charten und andre ähnliche Spiele, oder durch mattes Herumſchlendern vom Sitzen und von der Anſtrengung des Kopfes erholen zu wollen.

7. Verwilderung des Geistes. Man hat oft vorgegeben, daſs die Ausbildung der körperlichen Kraft und Stärke, namentlich durch gymnaſtiſche Übungen, einen ſchädlichen Einfluſs auf die Seelenfähigkeiten habe; daſs der Geiſt dadurch verwildre und in eine Art von Ungeſchliffenheit gerathe. Ein ſehr unglücklicher Einfall, obgleich philoſophiſchen Anſehns.

Beym Lichte beſehn, liegt hierbey eine Folgerung zum Grunde, welche ſogenannte Philoſophen, die im ſchwerſten Metall mit unter groſse Überzeugung fanden, bey der Streitigkeit über den Sklavenhandel und deſſen Rechtmäſsigkeit anwendeten. Nach anatomiſchen und phyſiologiſchen Unterſuchungen hat der Negerkörper mehr Vollkommenheiten

als der unſrige; laſst uns dieſen, ſagen ſie, von den Fähigkeiten der Negerſeele ſubtrahiren, ſo wird der Reſt eine Thierſeele ſeyn, der wir alle Empfänglichkeit für moraliſches Gefühl, alle Freyheit, überhaupt alle Perfectibilität abſprechen.

Laſst uns menſchenfreundlicher denken! Wir wollen eingeſtehn, daſs ALLEINIGE Ausbildung des Geiſtes den Körper zerſtöhre; und umgekehrt, daſs bey ALLEINIGER Körperbildung der Geiſt verwildre. Dieſs iſt unumſtöſslich wahr. Was folgt denn aber daraus? — Daſs wir den Körper vernachläſſigen und, auf Koſten ſeiner Geſundheit und Kraft, den Geiſt allein bilden, durch Rückwirkung der körperlichen Zertrümmerung auch kranke und ſchwache Geiſter erziehn ſollen? Niemand wird das behaupten. Wahrlich,

MAN IST SCHON ZU GELEHRT, WENN MAN ES AUF KOSTEN SEINER GESUNDHEIT IST. *)

*) Tiſſot.

Aber umgekehrt, kann denn irgend ein Erzieher von gesundem Menschenverstande blofs und allein körperliche Ausbildung wollen? — Auch nicht. — Nun so ist es wunderlich, Einwendungen zu machen. —

Wir streben nach einer Vollkommenheit, die etwas Entzückendes mit sich führt; nach einer Zusammenstimmung, durch welche Geist und Leib gleich stark, gleich kraftvoll, in ihrer Verbindung Wollust, nicht Kümmernifs empfinden; wir streben nach Harmonie zwischen beyden. Um sie zu erreichen: „mufs ein Theil der öffentlichen Spiele unter uns eingeführt werden, die bey der am meisten aufgeklärten und gebildeten Nation des Alterthums, zur Erhaltung und Beförderung ihrer idealischen Körperschönheit und Stärke, zur Stählung des Muthes, und zur Ausführung verewigter Heldenthaten so viel beytrugen; denen sie selbst gar sehr die Geisteskraft, den hohen Dichterflug, die Wahrheit und Einfalt

der Empfindungen, die Grazie, die jedem ihrer Werke den unwiderſtehlichen Zauber gab, zu danken haben. — Wer die letzte Behauptung nicht begreift, und den Zuſammenhang davon nicht einſieht, hat, wie ich dreiſt behaupte, den Menſchen nicht recht beobachtet und ſtudirt." *)

Es iſt hier der Ort nicht, mehr hinzuzuſetzen. Ich ſchlieſse mit Roſſeaus ganz hierher gehörigen Worten:

C'est une erreur bien pitoyable d'imaginer que l'exercice du corps nuise aux opérations de l'esprit; comme si les deux actions ne devoient pas marcher de concert, et que l'un ne dût pas toujours diriger l'autre! **)

8. Körperliche kraft und geschicklichkeit verbunden mit muth und unerschrockenheit, bewirken ein gewisses selbstzutrauen, einen hang, sich bey beleidigungen selbst zu helfen. Diese ei-

*) Stuve am angef. Orte. S. 59.

**) Emile L. II. p. 159.

GENSCHAFTEN DES CHARAKTERS SIND DEM FRIEDLICHEN BÜRGER UNNÜTZ UND OFT VERDERBLICH.

Dieſs ſey die letzte hier zu beantwortende Einwendung.

Selbstzutrauen ſcheint mir ſehr wünſchenswerth; es gehört in den Charakter des Mannes; es iſt eine ſeiner nöthigſten Eigenſchaften bey allen Unternehmungen. Nehmt ſie ihm, und ſein Geiſt iſt gelähmt. Wohl kann es ausarten, kann Naſeweisheit oder Tollkühnheit werden; aber unter welcher Bedingung? — — wenn es mit dem Verſtande nicht wohl ſteht. Iſt es denn aber nothwendig, daſs es ſchlecht mit ihm ſtehe, wenn der Körper ſtark und geſchickt iſt?? — Alle Welt ſagt: nein! Nun denn, ſo iſt auch das gewisse, d. h. unverständige, Selbſtzutrauen nicht Folge von Körperſtärke, ſondern von ſchlechter Verſtandes- und Herzensbildung. Der Mann von Leibeskraft und Geſchick, dabey nicht ſchwach und verwildert am Geiſte, wird beyde anwenden

zur Rettung aus Gefahr anderer und feiner, zur Selbftvertheidigung gegen Ruchlofe; diefs ift nicht nur wahr, nicht nur recht und männlich, fondern auch verdienftvoll; er rettet dem Gemeinwefen einen Menfchen, er befreyt es von einem Unmenfchen. — Eben fo ächt männlich ift es, fich aus Verlegenheiten felbft zu helfen. Wollte Gott, dafs doch jeder unferes Volks diefe Selbftftändigkeit befäfse, fie würde unferer Nation mehr Ehre machen, als das Ach und Weh unferer Empfindler. Zwar ift diefe Selbfthülfe in Verlegenheiten und bey Beeinträchtigungen hier als GESETZWIDRIG gedacht; ich habe aber fchon gefagt, dafs es nicht auf der körperlichen Stärke und Gefchicklichkeit des Mannes, fondern auf feinem VERSTANDE beruhe, ob fie gefetzwidrig feyn werde.

Gefetzt aber auch, Stärke und Gefchicklichkeit verleite den Geübten, feine Gegner zu Boden zu ftrecken, ftatt fie gerichtlich zu belangen: fo wäre diefs

zwar ſchlimm; aber laſst uns der Veranlaſſung nachgehen. Liegt ſie nicht ganz vorzüglich im Miſsverhältniſſe der perſönlichen Kräfte der entgegengeſetzten Menſchen? — Ich denke, allerdings! — denn wo kein Schwacher wäre, fändeſt du auch keinen Starken, da würde ſich auch keiner mehr auf ſeine Kräfte verlaſſen können, als der andre. Wo, in aller Welt, können denn aber die körperlichen Kräfte einzelner Menſchen und ganzer Stände gegen einander wohl in gröſserm Miſsverhältniſſe ſtehn, als bey der Menſchengeſellſchaft, ſo wie ſie jetzt da iſt, wo faſt durchaus jedes Individuum der im Freyen, oder ſonſt, rüſtig arbeitenden Stände Mann für Mann aus den ſitzenden Volksklaſſen zu Boden ſtrecken kann. Dieſer Gedanke macht es vollkommen gewiſs, daſs durch mehr und mehr allgemein gemachte gymnaſtiſche Körperbildung, deren Nutzen, wie ſich leicht einſehn läſst, beſonders auf die Seite der ſchwächern Volksklaſſen fallen würde,

das Mifsverhältnifs mehr und mehr ausgeglichen werden dürfte.

Wir wählen einen andern ernftlichern Gefichtspunkt. Zweck der bürgerlichen Verfaffung ift Sicherheit und Schutz des Eigenthums. — Ich fchweige von Beglückung. — Wir bezahlen dafür unfre Abgaben von rechtswegen, wie das überall*) bekannt ift, oder feyn follte. Wir fügen uns in die bürgerliche Ordnung, opfern unfre wilde Naturfreyheit und einen guten Theil von Bequemlichkeit auf, von rechtswegen; wenn aber die Regierung den erften Fond unferes Wohlfeyns, körperliche Kraft, und die damit unzertrennlich verbundene Fülle der Gefundheit angreifen wollte, auch von rechtswegen: fo danken wir dafür. Wenn es z. B. nach obiger Behauptung zum Wohl der bürgerlichen Gefellfchaft und zum Wohl des einzelnen Staatsbürgers nöthig wäre, dafs er nicht feiner vollen phyfi-

*) Nur oft nicht in Schulen.

ſchen Kräfte und ihrer Ausbildung genöſſe, weil er ſonſt durch ein gewiſſes Selbſtzutrauen ſich ſelbſt helfen KÖNNTE, da wo Juſtiz ihm helfen ſollte; wenn der Staat folglich nur ſchwache Schafe haben wollte, um ſie deſto leichter und bequemer leiten zu können: ſo wäre dieſs weit fürchterlicher als aller Preſszwang, der ſich ohnmächtig bemüht, die Denkkraft zu hemmen; es hieſse in den erſten Grund unſers Wohlſeyns eingreifen, und er, der Staat, verdiente? — — — Allein wozu das? Zum Glücke, wird es ihm nie einfallen; um folgerecht zu handeln, müſste er ſonſt auch Meſſer, Aexte, Beile, Ofengabeln u. ſ. w. verbieten, weil ſie den Schwachen, im Falle der Noth, zum gefährlich Starken machen.

FÜNFTER ABSCHNITT.

Über Nutzen und Zweck der Gymnastik.

Es gab eine Zeit, wo man von Krankheiten sehr wenig wuſste, wo das Alter fast die einzige Krankheit und der Tod der einzige Arzt war. Sie stand nicht, wie uns die Alten sagen, unter dem Scepter Saturns sondern der — — Natur; da, wo man diese Herrschaft nicht mehr anerkennen wollte, entfloh die goldne Zeit und die Menschen fingen an — — Medizin zu studiren. Aber sie weilt noch jetzt hier und dort, wo der Naturmensch im glücklichen Clima, nach mäſsiger Arbeit, im Schatten des Brotbaumes ruht, wo er, schwarzgebrannt durch sengende

Hitze, Caſſave und Reis baut, wo er meilenweit den Hirſch und den wilden Ochſen verfolgt, oder der friedlichen Heerde wartet; am Niger und Miſſiſippi, in den Alpen und im Hochlande. —

Nur Eine Revolution iſt die gröſste — die Umwandlung des rüſtigen Naturmenſchen in ein ſchwaches verfeinertes Geſchöpf — jede andre iſt gegen ſie nur Kinderſpiel. Jetzt, nach einer Überſicht von ein Paar Jahrtauſenden, die im Schickſale der Menſchenkinder überall und immer dieſelben Folgen von Rohheit und Verfeinerung aufdecken, fällt es dem Beobachter etwas ſchwer aufs Herz, wenn er beyderley Zuſtand neben einander ſtellt, beyderley Lebensglück auf die Schale legt. — Auf der einen Seite der rüſtige Naturmensch in der Fülle körperlicher Geſundheit und Kraft, mit wenigen, leicht zu befriedigenden Bedürfniſſen; ſein Auge ſtrahlt vom Vergnügen des Daſeyns, ihm iſt durchaus wohl im Gefühle ſeiner Stärke und Freyheit, und wenn

ihn etwas drückt, ſo iſt er kraftvoll genug zum Widerſtehn. Er genieſst des Lebens, ſo lange es da iſt, verſteigt ſich nie phantaſievoll in die Regionen der Chimären, kämpft nie mit kranken Einbildungen, und wenn ihm einſt der Tod alle Naturgeſchenke abfordert, ſo verabſchiedet ſich keiner ſo leicht als er. — Auf der andern der VERFEINERTE MENSCH von zärtlicher Geſundheit und körperlicher Schwäche, mit einer unendlichen Reihe von Bedürfniſſen. Sein Auge ſpricht nur gar zu oft den bittern Verdruſs aus, den er in ſeiner Lage empfindet, wirklich oder eingebildet, iſt das nicht gleich? — Ihm iſt übel, er iſt krank im Gefühl ſeiner Schwäche, er will mehr als er kann; er leidet beym Druck, er unterliegt ihm, ſtatt zu widerſtehn. Seine Wünſche vermehren ſich, wann der Tod kommt.

In dieſen Gedanken liegt wohl viel Wahres. Ich bin kein Freund von arkadiſchen Träumereyen; ich weiſs, daſs auch der Naturmenſch mit Krankheiten, mit

Mangel und mit den Schwächen des Alters kämpft; aber immer auffallend weniger und glücklicher, als sein verfeinerter Bruder, der seine wirklichen Leiden durch ein ganzes Heer eingebildeter vermehrt, und, nervenschwächer, weniger fähig zum Ertragen und Widerstehn ist. Jener genieſst fast ununterbrochen bis an die Stufen des Alters die Süſsigkeit eines Lebens, das wir nur, wenn es uns gut geht, im glücklichen Alter der Kindheit kosten; dieser endet oft schon mit dem Knabenalter den Genuſs desselben und sinkt in die Arme des Grams und der Kümmernisse. Kurz:

bey Jenem — KÖRPERLICHES WOHLSEYN NEBEN DER ROHHEIT DES GEISTES; bey Diesem — SIECHHEIT UND VERFEINERUNG NEBEN GEISTESKULTUR.

Es bleibe hier unentschieden, wer von Beyden der Glückseligkeit des Lebens am meisten genieſse; aber so viel ist gewiſs, vereinigen wir in Gedanken die KÖRPERLICHEN VOLLKOMMENHEITEN des Na-

turmenſchen mit der Geisteskultur des verfeinerten Erdbewohners: ſo erblicken wir das ſchönſte Ideal unſerer Gattung, ein Ideal, bey deſſen Anblick unſer Herz ſtärker ſchlägt.

Dieſe Vereinigung iſt ein Problem, an deſſen Ausführung man längſt dachte, das man bald für möglich, bald für unmöglich hielt; es iſt wahrhaftig eines der gröſsten, der intereſſanteſten für die ganze verfeinerte Menſchheit. Vielleicht nicht ausführbar bis zur gröſsten Vollkommenheit — ich zweifle ſelbſt daran —; aber berechtigt uns das, es ganz aufzugeben und Alles ſeinem, wahrlich nicht gutem, Gange zu überlaſſen? — — Und dann, erzählt uns nicht die Geſchichte von dem ſchönſten Volke des Alterthums, daſs es jene Vereinigung bis zu einem merklich hohen Grade zu Stande brachte? — Hier iſt mit zwey Worten, frey heraus meine Meinung über die Art, wie ſie möglich ſey:

kultivirt den Menſchen ſo viel als

möglich, schleift seine natürliche Rohheit ab; aber unterwerft ihn nie der entnervenden VERFEINERUNG!

Vor Allem müssen wir hier die Wörter etwas genauer bestimmen, weil die Sachen so verschieden sind. CULTUR ist nicht VERFEINERUNG; jene ist ächte Bildung des geistigen und körperlichen Menschen, diese eine geschmackvolle Verzärtlung unserer Sinnlichkeit; jene, wahre Vervollkommnung unseres ganzen Wesens, diese, eine modische Schminke, ihm vom Geiste des Zeitalters aufgelegt; jene wirkt wahre Kraftvermehrung, diese, Schwächung unserer Kräfte. Liegt nicht in dem Begriffe des Verfeinerten auch der, des Schwachen? — „Wir würden, sagt Ackermann*) gewiss nicht so viel ausgedörrte Personen und weniger Unglückliche sehen, welche die Verschwendung ihrer Kräfte zu Opfern des Todes macht — wenn unsere Sitten weniger verfeinert wären.“ —

*) Ueber die Krankheiten der Gelehrten. S. 3.

Jene, — die Cultur meine ich, giebt uns Mägdchen und Weiber, die das Nasse nicht scheuen, die ihrer Haushaltung tapfer vorstehn, ein Häufchen selbsternährter Kinder erziehen, die nicht Toilette machen, sondern sich nur auf gut deutsch ankleiden; Geschöpfe von gesunden Empfindungen, von reinem gebildeten Verstande, die den Mond lieb haben, nicht als Zeugen ihrer Leiden und Erbarmer, sondern — weil er die Nächte erheitert; die an gescheuten Büchern Geschmack finden, aber fast keinen Roman verdauen, weil der Spass zu abgenutzt und die Lüge zu lang ist; Jünglinge und Männer, die sich zu jenen Weibern passen; diese, empfindelnde, mondsichtige Geschöpfe, Mägdchen, die vor dem verdorrten Bäumchen niederknieen und weinend das Schicksal des armen Dinges beklagen. *) Es ist Zeit, abzubrechen. Ein Beyspiel soll uns den Unterschied anschaulicher machen.

*) Wers nicht glauben will, sehe Frank's Polizey III. 792.

Ein zweyter Rouſſeau geht nach Amerika, um dort das gröſste Problem der Erziehung, von dem ich ſo eben ſprach, auszuführen. Ein junger Huron, oder wen man ſonſt will, wird der Gegenſtand derſelben. Er behobelt das rohe Kind der Natur, übt die Fähigkeiten ſeines Geiſtes, bildet ſein Herz; erweitert ſeine Kenntniſſe, gebraucht dazu alle Hülfsmittel, kurz, er weihet ihn in die Wiſſenſchaften unſeres Erdtheils ein; überläſst es aber übrigens ſeiner Lage unter einem rüſtigen Naturvolke und ſeinem Magen, die phyſiſche Erziehung zu vollenden, und auf dieſer Seite einen ächten, ſtarken, geſunden Huron aus ihm zu bilden. So iſt die Erziehung endlich vollendet, und wir haben einen — — CULTIVIRTEN NATURMENSCHEN.

Wie aber, wenn der Rouſſeau den jungen Huron in einem europäiſchen Zimmer aufgezogen, vor allen rauhen Eindrücken der Witterung und des Lebens ſorgfältig geſchützt; mit erkünſtelten Spei-

ſen genährt, zärtlich gepflegt, an Luxus gewöhnt, durch körperliche Unthätigkeit, durch Unterſtützung von weiblichen und männlichen Dienern geſchwächt*) und ſein Gefühl bis zur Empfindeley geſpannt hätte? — ſo wären alle dieſe Arbeiten zu tief gegangene Hobelſtöſse, ſie wären bis ins Mark gedrungen, verſchwunden wäre der Naturmenſch, und wir hätten nur noch den cultivirten und VERFEINERTEN übrig.

Laſst uns nicht mehr VERFEINERN; ein zu zartes Gewebe zerreiſst, wenn der Wind hineinbläſst. Aber CULTUR im ganzen Umfange des Worts, ich meine in körperlicher und geiſtiger Hinſicht, ſey der Zweck unſerer Erziehung. Wer ihn

*) Ich weiſs ein Beyſpiel, daſs ein Deutſcher 12jähriger Knabe ein Kleidungsſtück noch nicht ſelbſt anziehen konnte, das man nicht gern vor jedermanns Augen anlegt; daſs eben derſelbe noch nicht allein gehn konnte, weil er nicht durſte; daſs er — und dieſs mag genug ſeyn — einſt Rhabarber nehmen ſollte, weil ſeine blaſſe Wange, durch den Kuſs ſeines bärtigen Oheims etwas roth gerieben, befürchten lieſs, — — es ſey Schärſe im Blute.

erreicht, erzieht vollkommen, er belebt uns das ſchöne Gedankenbild, von dem ich vorhin ſprach, mehr oder weniger, je nachdem er beyde Theile der Erziehung mehr oder minder in Harmonie zu ſetzen verſteht.

Unſere phyſiſche Erziehung iſt gegen die geiſtige, um mich ſo auszudrücken, ZU KRAFTLOS; dieſe hat, und wenn wir auch darunter bloſs reine, ächte Cultur des Geiſtes verſtehn, über jene das Übergewicht; man denke ſie ſich aber, wie es der Fall iſt, mit Verfeinerung verbunden, wie ſoll der Menſch gedeihen? wie ſich dem Ideal nähern, das aus der Harmonie ſeiner Kräfte entſteht? — —

Laſst uns demnach der körperlichen Erziehung mehr Ton und Kraſt geben; dem, was ich Verfeinerung nannte, wirkſam entgegen arbeiten; und ſo ſey denn der einzige wahre Hauptzweck der Gymnaſtik HARMONIE ZWISCHEN GEIST UND LEIB.

Ihn erkannte vor 22 Jahrhunderten einer der weiseſten Menſchen, Plato.*) Man erlaube mir mit ſeinen Gedanken dieſe Blätter zu ſchmücken. Sie ſind etwa dieſe: „Viele bilden ſich ein, die Musik**) ſey bloſs zur Bildung der Seele, und die Gymnastik allein zur Bilduug des Körpers eingeführt. Mir ſcheints, daſs beyde für die Seele allein da ſind. Wer allein Gymnaſtik treibt, wird hartherzig und unbändig, wer ſich bloſs auf Muſik legt, weichlich und weibiſch. Jene Wildheit aber entſpringt aus einem hitzigen, feuervollen Temperamente; wäre dieſs gehörig gebildet, ſo würde es Muth und Seelengröſse erzeugt haben; wird es zu ſehr entflammt, ſo artet es in Härte und Rohigkeit aus. Jene Sanftheit aber iſt die Grundlage eines philoſophiſchen Charakters; fördert ihr ſie zu ſehr, ſo wird

*) De re publica III. pag. 625.

**) Für manche Leſer muſs ich hier anmerken, daſs die Griechen unter Muſik den ganzen Umfang von Kenntniſſen und Fertigkeiten des menſchlichen Geiſtes verſtanden.

ſie zur Weichlichkeit; bauet ihr ſie gehörig an, ſo wird ſie zur Geſchliffenheit im Betragen. So müſſen denn beyde in das gehörige Verhältniſs geſetzt werden, dann erhalten wir den weiſen und männlich kraſtvollen Geiſt; im entgegen geſetzten Falle feige Schwächlinge oder rohe Menſchen. Derſelbe Menſch überlaſſe ſich ganz der Muſik, ihren lieblich ſchmeichelnden, ſanſtklagenden Harmonien, er widme ſein Leben dem Woluſtkitzel des Geſangs: ſo wird er ſeine etwanige natürliche Heftigkeit anfangs auf eine nützliche Art mildern; aber er fahre darin fort: ſo wird ſein Geiſt erſchlaffen, ſeine Stärke zerſchmelzen, er wird gleichſam alle Nervenkraft aus ſeiner Seele herausſchneiden. — Derſelbe Menſch lege ſich aber allein auf Gymnaſtik, er übe ſich und eſſe, vernachläſſige Muſik und Philoſophie: ſein Körper wird ſtärker, er wird muthvoll und unerſchütterlich werden; aber beym verſchmähten Umgange mit den Muſen wird ſeine Seele, die den Trieb,

ſich auszubilden hegte, nicht gebildet durch Wiſſenſchaften und Denken, ſo wie durch keinen Theil der Muſik, wird ſie nicht, ſag ich, ſchwach und ſtumpf bleiben? — Seht da den Feind der Wiſſenſchaften und Muſen! unwiſſend und grob lebt er ohne Cultur und Grazie wie ein wildes Thier. — — Nicht zur Bildung des Geiſtes und Leibes (nur gelegentlich zieht dieſer Vortheile) ſondern zur Geiſtes-Bildung allein, zur Ausbildung ſeines Muthes und ſeiner philoſophiſchen Kraft ſchenkte ein Gott den Menſchen Musik und Gymnastik, um jene Eigenſchaften gehörig zuſammen zu ſtimmen, ſie im rechten Grade zu verſtärken oder zu vermindern. Der Künſtler folglich, welcher Musik mit Gymnastik im ſchönſten Maaſse miſcht, ſie auf den Geiſt anwendet, iſt mir der vollkommenſte, der harmonievollſte Muſikus; weit mehr als der, welcher die Saiten zuſammen zu ſtimmen verſteht.“

So weit Plato der Weiſe. — An ſo etwas muſs Rouſſeau wohl gedacht haben, als er ſchrieb:

Le grand secret de l'education est de faire, que les exercices du corps et ceux de l'esprit servent toujours de delassement les uns aux autres.*)

Laſst uns jetzt den Hauptzweck der Gymnaſtik, den vor und nach Plato noch Niemand je entwürdigen konnte, in ſeine einzelnen Theile zergliedern; ſo erhalten wir folgende, höchſt wünſchenswürdige Eigenſchaften des Menſchen, die wir durch Gymnaſtik zu erreichen ſtreben.

1. Gesundheit des Leibes, ungetrübte Heiterkeit des Geistes. —

Für den Verluſt der Jugendkraft und Geſundheit, ſagt ein weiſer Mann, ent-

*) Emile III. pag. 81.

ſchädigt uns nichts — ſchlechterdings NICHTS. Nicht Reichthum, nicht Ehre, nicht Gelehrſamkeit, nicht Weisheit — ja, nicht die erhabenſte Tugend, nicht das göttlichſte Verdienſt! —

Es ſcheint ſehr unnöthig, beweiſen zu wollen, daſs die Leibesbewegung zur Erhaltung und Stärkung der Geſundheit nothwendig ſey. Unſre gröſsten Aerzte ſtimmen darin überein, daſs reine Luft, friſches Waſſer, geſunde und mäſsige Nahrung und hinlängliche Körperanſtrengung die Quellen der Geſundheit ſeyen. Selbſt kränkliche Erwachſene werden geſund und ſtark, wenn ſie anhaltend, dreuſt und mit Heiterkeit des Geiſtes daraus ſchöpfen. Aber vergebens ſuchen wir in den drey Reichen der Natur und in den fünf Erdtheilen Geſundheitsmittel, wenn wir die Hand der Natur ſo ganz verlaſſen und mit bequemer Muthloſigkeit in den Schooſs des Luxus und der Ruhe ſinken. Hierzu ſtimmen wir aber unſre Jugend unfehlbar und machen ſie zum willigen

Gebrauche jener Gesundheitsquellen unfähig, wenn wir sie witterungsscheu gewöhnen und von Körperanstrengung zurückhalten, welche alle Verrichtungen der thierischen Maschine befördert, ihr Festigkeit und Dauer, ihren Muskeln und Sehnen Kraft, den Nerven Elasticität, dem Blute lustigen Umlauf, dem Ganzen Gesundheit und Nervosität verschafft. Jedermann weiss das; aber nicht jeder — — SIEHT ES EIN. Ich führe meine Leser zu einem der ersten europäischen Aerzte, zu dem grossen Praktiker FRIEDRICH HOFFMANN: *) — Zur Erhaltung des Leibes ist nicht bloss Nahrung, sondern auch Absonderung dessen nöthig, was nicht zu Blute werden kann, und hierzu gehört auch das, was sich täglich vom Blute absondert. Diess beträgt nach Sanctorius mehr, als was die übrigen Abführungswege zusammen abführen. Die Transspiration ist folglich das hauptsächlichste Mittel da-

*) De motu corp. optim. medicin.

zu. Zur Beförderung derselben muss man daher alle dienlichen Mittel anwenden, und unter diesen ist das allernatürlichste, folglich das BESTE — die BEWEGUNG und ÜBUNG DES LEIBES. — Die Transspiration hängt vom Umlaufe des Blutes ab. In der Haut sind viele kleine Drüsen, in welchen sich die Theile aus dem Blute absetzen, die fortgeschafft werden sollen. Die Drüsen bringen die abzuführenden Theile zu den Schweisslöchern, und so gehn sie fort. Man muss also dahin sehn, dass FEIN VIEL BLUT dahin gehe, das ist, man muss den Blutumlauf vermehren. Diess geschieht durch BEWEGUNG und diess ist ein Hauptnutzen derselben. Ein anderer ist die Beförderung der Verdauung, die Vermehrung des Appetits, die Aufmunterung und Erfrischung des Geistes und Leibes. Ein anderer liegt in der Fortschaffung übler Säfte; daher sind Leute, die viel Bewegung haben, wenig mit schweren Krankheiten, Stein, Podagra, Gicht, Quartanfieber, Kachexie, Wassersucht, Hypo-

chondrie beſchwert. „Denn die Wahrheit zu ſagen, ſo iſt eine faule Lebensart, wo man zumal wenig Feuchtigkeit in den Leib bringt, eine rechte Mutter aller Krankheiten, die von Verdickung und Unreinigkeit des Blutes herkommen und eine Verſtopfung der innern Theile zum Grunde haben. Dagegen präſerviret auch in der Welt nichts gewiſſer und zuverläſſiger als eine hinlängliche Bewegung des Leibes. Sie übertrifft alle andre Arzneyen, die man nur immer zur Erhaltung der Geſundheit und zur Verwahrung vor Krankheiten rekommandiren mag, und kann in dieſer Abſicht mit Recht eine Universalmedizin genannt werden, weil ſie nicht nur die Urſachen zu Krankheiten wegnimmt, ſondern auch zur wirklichen Stärkung und zum Wohlſeyn des Körpers ein zuverlässiges Mittel iſt."

Das Bisherige, der Kern aus den ſieben erſten Paragraphen des Hofmanniſchen Werks, ſetzt die groſsen, wohlthätigen Folgen der Körperbewegung ziem-

lich vollständig ins Licht. Stärkerer Blutumlauf, bessere Transspiration und Absonderung übler Säfte, Beförderung der Verdauung und des Appetits, Aufmunterung und Erfrischung des Geistes und Leibes; wenn das alles im gehörigen Zustande ist, so sind wir wahrlich wenigstens über drey Viertel aller Krankheiten völlig hinweg. —

Ausser diesen Wirkungen für die Gesundheit, berühre ich hier noch eine Operation in unserer Maschine, welche durch Bewegung befördert wird. Es ist die Absonderung animalischer Flüssigkeiten, die aus dem Blute genommen, durch die innern Gefäße neu modificirt und dann dem Blute wieder zugemischt werden sollen. Sind die innern Gefäße theils so fein, daſs sie die Gestalt der Theile des Fluidums bestimmen, folglich so eingerichtet, daſs kein Fluidum sie passiren kann ohne eine Verbesserung dadurch zu erfahren: so kann es nicht zu oft zu diesem Durchwege gelangen. Gesetzt,

das Blut durchströme in einer Stunde den ganzen Körper 12 Mal, wenn er ruhig ist; aber 15 bis 16 Mal, wenn er sich bewegt: so folgt ja nothwendig daraus, daſs die Quantität der Absonderung in der Leber, Milz, im Gehirn u. s. w. die jene Flüssigkeit erzeugen, vermehrt werden müsse. Wie vortheilhaft dieſs für die thierische Maschine sey, läſst sich nicht nur leicht von vorn her schlieſsen, sondern auch aus den tödtlich wirkenden Verstopfungen dieser Gefäſse deutlich abnehmen.

Francis Fuller, dieser berühmte englische Arzt, der die Kräfte der Leibesübungen an sich selbst geprüft hatte, berührt eine dieser Operationen besonders. *) Er hält es gar nicht für zweifelhaft, daſs, jemehr ein Mensch sich bewegt, jemehr Lebensgeister (animal spirits) in seinem Gehirne erzeugt werden. Obgleich ver-

*) Francis Fuller Medicina gymnastica: or a Treatise concerning the Power of Exercise with Rispect to the animal Oeconomy and the great Necessity of it in the Cure of several Distempers. London 1707. pag. 24.

möge der Transſpiration bey der Bewegung davon verhältniſsmäſsig mehr verloren gehn mag, als das Plus beträgt, welches im Gehirne durch die Bewegung entſteht: ſo glaubt er doch, daſs das Blut durch die vermehrte Zumiſchung eine wohlthätige Veränderung leide; denn die wahren Lebensgeiſter, fährt er fort, haben ihr Geſchäfft im Blute, ehe ſie durch die Haut fort gehn, und ſie ſind kein ſo flüchtiges Machwerk, als man wohl glaubt. Sie ſcheinen beſtimmt zu ſeyn, die Schärfe des Bluts zu mildern, es mit einer bildenden Eigenſchaft (plastick Quality) zu verſehen und auſser der Bewegung noch andre Funktionen zu verrichten.

Wer auf die Wirkungen der Leibesübungen aufmerkſam geweſen iſt, und die groſse Erfriſchung des Geiſtes und Leibes, die ſich wohl nicht allein durch ſchnellern Blutumlauf erklären läſst, bemerkt hat, der wird dieſe letzte Operation, oder eine, die ihr ähnlich iſt, wohl eben nicht zweifelhaft finden, beſtehe ſie

nun in einer häufigern Erzeugung, Ergiefsung oder Anregung der fogenannten Lebensgeifter oder durch die Wirkfamkeit der, durch die Bewegung erregten, thierifchen Electricität, auf welche wir von Galvani, Valli, Carminati und Volta fo aufmerkfam gemacht find. So viel von den Wirkungen der Leibesübungen auf die flüfsigen Theile des Körpers.

Einen eben fo wichtigen Einflufs äufsern fie auf die feften Theile deffelben. Vermöge des rafchern Umlaufs der Säfte erhalten fie mehr Belebung und Nahrung; denn das, was wir Lebensgeifter nannten, es fey nun, was es wolle, theilt fich den Nerven in gröfserer Menge mit, und das Blut, welches fich überall zu feften Theilen anfetzen und fo das Wachsthum der Muskeln u. f. w. befördern foll, wird diefes fehr wichtige Gefchäft in einem vollkommneren Grade zu Stande bringen, wenn es häufiger nach allen Theilen getrieben wird. Von allen unreinen Säften werden fie durch eben diefelbe Befchleu-

nigung des Umlaufs entbürdet, und so giebt, wie Lucian sagt, die Gymnastik Leute, die eben so wenig eine träge, bleiche Fleischmasse als Magerkeit zeigen, die alles unnütze Fleisch wegschwitzen, und nur das behalten, was Kraft und Stärke giebt. „Diese Übungen“ fährt er fort: „thun beym menschlichen Körper das, was die Wurfschaufelnden beym Getreide verrichten, Spreu und Unrath wird von ihnen weggewehet, das reine Korn bleibt.“ *) Es ist leicht einzusehn, dass vermittelst des stärkern Zuwachses und durch die Befreyung von allen ungesunden und träge machenden Säften, ganz besonders aber durch die häufige Spannung bey den Übungen, die festen Theile mehr Stärke und Elasticität erhalten

*) Ὁσπερ γαρ δη οἱ λικμωντες τον πυρον, τουτο ἡμιν και τα γυμνασια εργαζεται εν τοις σωμασι, την μεν αχνην και τους αθερας αποφυσωντα, καθαρον δε τον καρπον διευκρινουντα. Luciani Anach Sect. 25.

müſſen. Wer nur wenige Tage im Bette liegt, fühlt ſich ſchwach und ſchwindlicht; das Stehen und Sitzen hebt das Gleichgewicht der feſten Theile auf, es ſind heftigere Übungen nöthig, um es zu erhalten. —

Die bisherigen Wirkungen der gymnaſtiſchen Übungen gelten für jeden, auch erwachſenen Menſchen; aber in einem weit höhern Grade für die noch wachſende Jugend. Bey ihr iſt der raſche Umlauf aller Säfte, der mäſsige und GLEICHMÄSSIGE *) Gebrauch aller Glieder und Muskeln in noch weit höherem Grade nöthig, theils zur Beförderung des Wachsthums aller Theile des Leibes ſelbſt, als auch ganz beſonders dazu, damit die einzelnen Glie-

O 2

*) Gleichmäſsige Übung aller Körperkräfte läſst ſich durch keine gewöhnliche Handarbeiten ſo gut erreichen, als durch gymnaſtiſche Übungen. Schon dieſer einzige Grund, — es giebt deren aber mehrere — widerlegt diejenigen, welche ſagen mögten: weg mit Gymnaſtik; es iſt ſchon hinreichend, eure Kinder mit mancherley Handarbeiten zu beſchäfftigen.

der und Muskeln nicht aus dem Gebrauche heraus wachſen und ſo eine Steifigkeit der Maſchine entſtehe, die wir an vielen Perſonen bemerken können, welche in der Jugend nicht geübt wurden; und endlich, damit das Wachsthum der einzelnen Glieder gegen einander im Verhältniſſe bleibe. Dieſs Letztere iſt nicht bloſs zum ſchönern Ebenmaaſse des Leibes, ſondern auch zu ſeiner Geſundheit oft höchſtnöthig. Es iſt mir, um ein Beyſpiel zu geben, ausgemacht wahr, daſs ſehr viele Leute gegen ihre Lunge eine zu enge Bruſthöhle haben, weil ſie zur Zeit des Wachsthums durch keine täglichen Übungen Gelegenheit fanden, dieſen Theil durch heſtiges Athmen auseinander zu arbeiten. Indeſs erhielt die Lunge ihren gehörigen Zuwachs und fing an, anzuwachſen, oder ſich in der zu engen Höhle zuſammen zu preſſen.

Alles Bisherige bezog ſich nur auf Erhaltung und Stärkung der Geſundheit, aber ohne Zweifel kann auch die Gym-

naſtik die verlorne Geſundheit wieder HERSTELLEN und ſchwächliche Körper unglaublich STÄRKEN. Die alten Griechen wandten ſie vorzüglich hierzu an; ihre Gymnaſten, Alipten, Iatralipten und Paedotriben waren zugleich Aerzte. Beſonders wurden die Alipten Aerzte genannt, und Ikkus von Tarent, ſo wie Herodicus werden uns von Plato *) als die Erfinder der mediciniſchen Gymnaſtik angegeben. Ihre Pharmacie, ſo wie ihre Aetiologie war noch ſehr unvollkommen, ihre ganze Arzneykunſt noch ſo weit hinter der unſrigen; und dennoch heilten ſie mit vielem Erfolge; denn ſie wendeten auſſerordentlichen Fleiſs auf die Erkennung der Krankheitsmerkmale (Diagnostik), nahmen Leibesübungen, beſonders das Bad und das Reuten zu Hülfe, und erſetzten ſo das, was ihnen an andern Hülfsmitteln abging.

*) de re publ. Lib. III. pag. 622.

Nicht bloſs damals, ſondern auch noch jetzt darf man wohl behaupten, daſs die Heilungsart der Kranken gewiſſermaſsen ohne jene Übungen unvollkommen ſey, da es Fälle giebt, bey welchen der Gebrauch der Leibesübungen ſchlechterdings nothwendig iſt, ſo lange die Natur ihren Gang gehet. Krankheiten, die in den feſten Theilen ihren Grund haben, werden nur weichen können, wenn wir die feſten Theile, einſtimmig mit der Natur, in Action ſetzen. Du biſt ſchwach und elend durch Leidenſchaften, deine Nerven ſind erſchlafft, deine Muskeln kraftlos durch unabläſſige körperliche Ruhe und Trägheit, durch warme Getränke, durch Studiren u. dgl., INNERLICHE Mittel ſollen dir helfen; das iſt lächerlich, ſie werden dir ſo viel helfen, als Kubachs Gebet für ſchlotterichte Waden. Dieſe Methode iſt von der, durch welche du ſiech wurdeſt, wenig verſchieden; ſie kann die feſten Theile nicht wieder kraftvoll machen; wähle dazu eine Methode,

die mit der Natur der Sache mehr übereinſtimmt: übe den Körper, gebrauche Bäder! — Man höre den Arzt Fuller:

„Gymnaſtik verhält ſich zur Arzneykunſt, wie die Bandage zur Chirurgie; ſie iſt ein Beyſtand, ein Hülfsmittel, ohne welches viel andre noch ſo ſchöne Vorkehrungen nichts helfen; eine Art von ſo wirkſamer Bedingung, daſs die Mittel, auf welche ihr euch verlaſst, ſie mögen an ſich auch noch ſo wirkſam ſeyn, dennoch ihre höchſte Kraft von ihr hernehmen. Nur hieraus laſſen ſich ohne Zweifel die wundervollen Kuren der Alten erklären, welche ſie mit ſo gleichgültigen Materialien, als ihre Pharmacie ihnen gewährte, verrichteten.“ *)

*) Exercise is to Physick, as Bandage is to Surgery, an assistance or medium, without which, many other administrations, tho' ever so noble, will not succeed. It is a kind of reserve, but yet of that efficacy that the thing you most depend upon, and tho' in itself very powerful, may

Wirklich empfiehlt dieſer groſse Arzt gegen die Lungenſucht, eine Art Waſſerſucht und gegen die Hypochondrie Leibesübungen.

Ich ſah, in einem Zeitraum von acht Jahren, 60 bis 70 Knaben und Jünglinge hier in Schnepfenthal leben, auf deren Geſichtern die Fülle der Geſundheit faſt ununterbrochen ſichtbar war. Viele junge Ankömmlinge traten weniger robuſt, manche ſehr ſchwächlich und kränklich unter den geſunden Haufen, und ſie wurden — ſogar oft in kurzer Zeit — geſund und ſtark. Krankheiten ſcheinen entflohen, nur dann und wann erſchien eine leicht vorübergehende Unpäſslichkeit. Man gehe in unzählige Familien, und man wird unter 4 bis 6 Kindern gemeiniglich ein Kränkliches herumſchlei-

yet receive its derniere puissance from this reserve. And to this it is that we most undoubtedly attribute the wonderful success which the Ancients had in their curing with ſuch indifferent materials, as their pharmacy afforded'em. — Francis Fuller medicina gymnastica. pag. 67.

chen ſehen; — des Medicinirens iſt da kein Ende! — — Der Contraſt zwiſchen beyderley Erfahrungen iſt zu groſs, als daſs ihn meine Leſer unachtſam überſpringen können. — Warum war jene anſehnliche Zahl von Kindern faſt immer geſund? Sie genoſſen REGELMÄSSIG geſunde Speiſen. Hierin liegt etwas aber nicht Alles. Auch waren ihre Gerichte nicht ſo ſimpel, als mancher wohl glauben dürfte. In der Quantität ihres Genuſſes ſuche man den Grund auch nicht; dieſe jungen Leute eſſen gewöhnlich mehr, als in Privathäuſern gewöhnlich iſt, weil ſie mehr Appetit haben. Clima und Waſſer ſind hier geſund, aber an vielen andern Orten eben ſo gut. Auch aus der Kleidung läſst ſich nicht Alles ableiten, ob ſie gleich viel beyträgt. Mützen, Hüte, Pelzkleidungen, Bruſtlätze, wollne Strümpfe, doppelte Hemden, Halstücher, Strumpfbänder ſieht man ſo wenig als Federbetten. Madratzen von Stroh oder Pferdehaaren erſetzen dieſe. Alles das hat un-

leugbar wohlthätigen Einfluſs, ſo wie beſonders auch die Achtſamkeit, die ihr guter Pflegevater auf ihre Geſundheit verwendet; der erſte Grund mögte aber doch hauptſächlich in der täglichen Körperübung und Abhärtung zu ſuchen ſeyn. Dieſe iſt es vorzüglich, welche die Haut, die Muskeln und Nerven ſtärket, den Umlauf der Säfte im gehörigen Gange erhält, gegen die Witterung abhärtet, die Verdauung befördert, Hunger erreget, der ſelbſt gemiſchte Speiſen unſchädlich machen kann, und ſo das Sprüchwort bewährt, dem Geſunden iſt alles geſund.

Unmittelbare Folge der körperlichen Geſundheit iſt Heiterkeit des Geiſtes. Nehmt ſie dem Menſchen, und er iſt auf einmal verarmt, ſein Geiſt gelähmt; ihm ſcheint die Erde ein Jammerthal, die Natur eine Wildniſs; aus ſeinem Herzen verſchwindet dann allmählich das Wohlwollen gegen ſeine Brüder, ſchonende Liebe, reizendes Zuvorkommen werden ihm fremd, ſein Geiſt kämpft mit trüben

Ausſichten, mit ſchwarzen Beſorgniſſen. Mit ihr ſinkt die Hauptſtütze ſeiner Geſundheit. Aber was wollt ihr mit Kindern, mit Knaben, mit Jünglingen im Gewande der Traurigkeit, mit den Schmerz verrathenden Zügen des erzwungenen Lächelns, mit jungen Menſchen ohne Heiterkeit, im Lebensalter, wo alles um ſie her paradieſiſch ſeyn ſollte? — Ihre Geiſtesbildung, ihre Fortſchritte in Kenntniſſen, die Form ihres Herzens, das Gedeihen ihres Körpers beruhet auf Fröhlichkeit und Freude. — Genug!

Wahrlich, wenn die Gymnaſtik weiter nichts, gar nichts bezweckte, als Gesundheit und Frohsinn, ſo müſsten wir ſie zur allgemeinen Sitte erheben.

2. Abhärtung, bessere Leitung der Sinnlichkeit und männlicher Sinn. —

Der Tag unſerer Geburt verſetzt uns in gefährliche Nachbarſchaften, unter Millionen Wirkungen der Elemente, der Ge-

ſchöpfe, der Begebenheiten; wir fühlen ſie unaufhörlich, ſo lange wir hier ſind, und es kommt nicht auf uns an, ihnen zu entfliehen: ſo müſſen wir ihnen denn WIDERSTEHEN lernen. Dazu gehört KRAFT und FESTIGKEIT des Geiſtes und Leibes. Da ſich auf dieſe Eigenſchaften nicht nur unſer Wohlſeyn, ſondern ſogar unſre hieſige Exiſtenz gründet, ſo ſind ſie wohl die wichtigſten, die der Menſch beſitzen kann. Der Schöpfer ſelbſt ſchuf den Menſchen in dieſe Lage, wird er folglich wohl nicht von Natur auch alle Anlagen zu einer Feſtigkeit haben, die nöthig iſt, ſich darin zu behaupten? — Alles, was dieſe Anlagen zerſtöhrt, heiſst ENTNERVUNG. — Was iſt das, was uns entnervt? — Es iſt — ZERSCHMELZENDE SINNLICHKEIT, (glimpflicher FEINER TON genannt,) die auf europäiſchem, auf deutſchem Boden mit orientaliſchem Gedeihen wuchert.

Jedes Geſchöpf ſtrebt nach dem, was ihm angenehm iſt. Der Despot, Inſtinkt, zwingt das Thier, DAS angenehm zu fin-

den, was er gebietet. Hier ist harte Nothwendigkeit, gegründet auf den Bau der thierischen Maschine, so wie auf ihre Bestimmung; und dennoch zähmt der Mensch den Elephanten, so wie das Raubthier, und lehrt sie Künste zur Belustigung; und dennoch nährt er den Adler, die Seemöve, den Storch mit blossem Brote, die Kuh mit trocknen Fischen; er bändigt den Instinkt durch — — Gewöhnung.

Diese wird folglich Beherrscherin desselben. — Der Mensch hat wenig Instinkt; Alles, was ihm angenehm ist, wird es durch Gewöhnung.

Ein junger Eskimo, fern von Labrador, aſs am englischen Tische Rost-beef. Wie gerieth er aber einst in Entzückung, als man einen Seehund aufschnitt! Seine Sinnlichkeit trieb ihn heran, er schöpfte mit beyden Händen den warmen Thran auf und schlürfte ihn unter dem Ausrufe hinunter: ach bringt mich doch wieder in mein liebes Vaterland, wo ich meinen Bauch damit anfüllen kann! — Vielleicht

war nie ein Wunſch heiſser. Im warmen Thrane würde der junge Europäer nichts Angenehmes gefunden haben. — Ich kannte einen Knaben, der in bloſsen Füſsen auf dem Eiſe glitſchte. Das Mitleid ſchenkte ihm Schuhe; aber er zog ſie aus, wenn er glitſchen wollte. Man denke ſich den Mann in Pelzſtiefeln dagegen. — — Folgen:

α) Das Angenehme beruhet bloſs auf Gewöhnung, und die Modifikation unſerer Sinnlichkeit iſt bloſs ihr Werk.

β) Es iſt folglich gar nicht hart oder grauſam, den jungen Weltbürger, der noch keine Gewohnheit hat, an das zu gewöhnen, was uns gut dünkt, es mag unſerer eigenen, ganz anders gewöhnten, Empfindungsart auch noch ſo hart ſcheinen. — Dieſe letztere Folge beſtätigt ſich durch unzählige Erfahrungen; der Thran des Eskimo, und der Kaffee des Europäers, der Tabak, welchen der Matroſe in

beyden Backen kauet und die Bonbons, die der kleine Weichling auf der Zunge ſchmelzen läſst, das ſchneidende Eis und die warmen Pelzſtiefeln, das harte Lager des Armen und das Eider-Dunenbett des Reichen, die übeln Gerüche im Stalle der Viehmagd, und die Parfüms im Zimmer des Fräuleins, die raſtloſe Thätigkeit des Arbeitſamen und die gewünſchte Muſse des Trägen u. ſ. w. Alles das iſt dem ſinnlichen Menſchen, wenn es darauf ankommt, ſich daran zu gewöhnen, völlig gleich, ſo lange er noch nicht entgegengeſetzte Gewohnheiten angenommen hat.

Geliebte Eltern, es iſt eure Pflicht, die Leitung der Sinnlichkeit eurer Kleinen zu übernehmen und ſie ſtets nur auf DAS zu lenken, was Geiſt und Leib männlich ſtärkt und hebt. Um auf dieſen Zweck, mehr als bisher geſchehen iſt, hinzuarbeiten, iſt Gymnaſtik gewiſs kein

geringes Mittel. Sie führt den Zögling ins Freye, hier vergiſst er unter den Übungen Regen und Wind, Hitze und Kälte*); hier ſtählt er Nerven, Muskeln und Haut, hier werden ihm körperliche Beſchwerden mancherley Art — ANGENEHM, hier erringt er das, was wir männlichen Sinn nennen, hier wird er mit einem Worte mehr und mehr aufgelegt, die Beſchwerden dieſes Lebens mit einer

*) «Wenn du mich weiter über den Zweck der Gymnaſtik belehren willſt» ſagt Anacharſis der Skythe beym Lucian zum Solon: «ſo laſs uns dort in den Schatten gehen. — Ich geſtehe dir, die Sonnenſtrahlen auf dem bloſsen Kopfe ſind mir unausſtehlich. Und meinen Hut lieſs ich zu Hauſe, um unter euch Griechen nicht in fremder Tracht umherzugehn. Ich wundre mich, daſs du, ein ſo bejahrter Mann, bey der Hitze nicht ſchwitzeſt, ſo wie ich, daſs dich das gar nicht anſicht, daſs du keinen Schatten ſuchſt.» — Lieber Anacharſis, antwortet Solon in folgenden Worten, das macht eben die Gymnaſtik, die du von einer ſo verächtlichen Seite anſiehſt, ὁι ματαιοι γαρ οὑτοι πονοι, ω Αναχαρσι, και ἁι συνεχεις τῳ πηλῳ κυβιστησεις, και ἁι ὑπαιθριοι εν τῃ ψαμμῳ ταλαιπωριαι, τουτο ἡμιν το αμυντηριον παρεχουσι προς τας του ἡλιου βολας, και ουκ ετι πιλου δεομεθα, ὁς την ακτινα κωλυσει καθικνεισθαι της κεφαλης. Lucia Anacharſ. Sect. 16.

männlichen Geduld, und Thätigkeit von der Vorsehung anzunehmen, weil er ertragen nicht bloss gelernt hat, sondern auch, weil er Vergnügen daran findet, seine Kräfte im Ertragen zu üben.

So erscheint der Mensch von einer grossen und liebenswürdigen Seite; aber nicht so, wenn wir ihn durch frühe Verzärtlung erschlaffen, und wenn uns Theanos Vorwurf trifft: „sie erziehen ihre Kinder, als wärens Kinder eines Sardanapals; sie entnerven ihre Mannheit durch übertriebenen Genuss sinnlicher Vergnügungen. Was soll man mit einem Knaben anfangen, der, wenn er nicht gleich zu essen bekommt, weint, der bey Tische sich immer das Leckerhafteste aussucht; der, wenn es heiss ist, schmelzen will und bey jedem Froste zittert und bebt, der sich gegen Verweise bäumt, und sich erbosst, wenn man ihm nicht gleich zu Willen ist, der sich Näschereyen ertrotzt, der überhaupt seine Zeit in einem angenehmen Müssiggange hinbrütet und mit ei-

nem weinerlich eigensinnigen Wesen überall herumschlendert. — Verzärtelte Kinder sind als Männer Sklaven. Weg mit dergleichen sinnlicher Lust! gewöhnt eure Kinder zu harter Kost, lasst sie Hunger und Durst, Frost und Hitze erdulden. — Nur durch solche Gewöhnungen wird die strebende Kraft der Seele stark und männlich. Arbeiten sind für junge Leute der Vorschmack ihres künftigen vollkommnern Tugendeifers; und in sie hinlänglich hinein getaucht, behält die Seele desto leichter die Farbe der Tugend." *)

Es ist unglaublich, welche Dauer des Körpers gegen jede Witterung, gegen jede auch heftige Anstrengung durch tägliche Körperübung hervorgebracht werden könne. Erfahrung lehrte mich, dass wir gewöhnlich nicht wissen, was besonders Kinder auszuhalten vermögen, dass

*) Aus dem Briefe der Theano, der Gattin des Pythagoras, an Eubula ihre Freundin. Der ganze Brief steht in Fr. Gedicke Aristoteles und Basedow. S. 84.

wir ihnen viel zu wenig zutrauen; und doch entſteht hieraus die bekannte zärtliche Beſorgniſs, welche unſre Jugend verweichlichet. Wer ſollte es 5 bis 6jährigen Knaben wohl zutrauen, daſs ſie einen Marſch von fünf ſtarken Stunden durch Gebürge machen könnten? Und doch ſah ich ihn von zwey zarten Prinzen auf Geheiſs ihrer edlen Eltern machen, die über Erziehungsvorurtheile erhaben ſind. Ich ſah eine Geſellſchaft von 8 bis 14jährigen Knaben auf einer Reiſe 19 Stunden lang, die Zeit des Eſſens ſchon abgerechnet, in groſser Sonnenhitze und dunkler Nacht wandern, ohne daſs Jemand irgend einen körperlichen Nachtheil davon an ſich verſpürt hätte. Ich weiſs, daſs eben dieſe Geſellſchaft von 16 bis 20 Knaben auf ähnlichen Wanderungen im Spätherbſte bis auf die Haut durchnäſst wurde, ohne Schaden. An das Baden gewöhnt, ſcheuen ſie das Waſſer noch nicht, wann die Pfützen ſchon überfroren ſind. Ich

ſah einſt vierzehn von ihnen eine 6 bis 8 Zoll dicke Eisrinde zerſtoſsen und in der gemachten Oeffnung baden, um eine Probe von Ausdauer zu geben. Ein Knabe legte ſich aus ganz freyer Entſchlieſsung bey heftiger Januarkälte in einem Bache nieder, der wegen des raſchen Fluſses ſchwer zufriert. Er hielt es ſo lange aus, bis ſeine Haut wie Scharlach wurde. — Rührend war es mir oft, dieſen und jenen Knaben und angehenden Jüngling, beſonders den liebenswürdigen v. d. B..... bey gymnaſtiſchen Übungen ſagen zu hören: ich genieſse nicht eher etwas, bis ich dieſe und jene Fertigkeit erlangt habe. Er hielt jedesmal Wórt. Dieſer männliche Sinn, das ſetze ich für Dieſen und Jenen noch hinzu, wird unzweydeutiger durch die Verſicherung, daſs derſelbe Jüngling ſitzende, oft ſehr langweilige Beſchäfftigungen, mit eben dem Eifer zu Stande brachte, und nicht eher von der Stelle wich. —

Der Raum gestattet hier keine weitere Ausführung dieser Materie. Höret zuletzt noch den Arzt:

„Die Gymnastik der Alten verdiente „sorgfältig studirt und, mit schicklicher „Abänderung, eingeführt zu werden. „Sie würde, denk ich, ein vortreff„liches Mittel abgeben können, unsre „durch Empfindeley entnervten Männer „und Frauen, Jünglinge und Jungfrauen, „Knaben und Mägdchen, wieder stark, „gesund und DAUERHAFT zu machen.“*) Sollte es denn nicht dahin zu bringen seyn, daſs Nervenstärke und männlicher Sinn so Mode würden, wie Nervenschwäche und Empfindeley seit mehrern Jahren MODEKRANKHEIT geworden sind? — —

3. STÄRKE UND GESCHICK — GEGENWART DES GEISTES UND MUTH IN GEFAHREN. —

*) Gruner im Almanache für Aerzte. 1783. S. 46.

Ob die Gymnaſtik fähig ſey, dieſe Eigenſchaften zu befördern, bedarf keines Beweiſes; es iſt ſo allgemein anerkannt, daſs man gewöhnlich hierin den EINZIGEN Zweck derſelben ſetzt. Ich ſchmeichle mir, die zu beſchränkte Vorſtellung durch dieſen ganzen Abſchnitt hinlänglich zu erweitern. Dann wird man auch bey dem Anblicke dieſer und jener einzelnen Übung nicht mehr auf Beantwortung der Frage dringen, gegen welche beſondere Gefahr oder Verlegenheit im gemeinen Leben ſie denn eigentlich beſtimmt ſey. Beyderley beruhen auf einer unendlich mannichfaltigen Combination der Umſtände, daher ſind ſie ſelbſt unendlich mannichfaltig, und man kann nur auf die gewöhnlichſten Rückſicht nehmen. Im Allgemeinen aber muſs uns jede Übung ſchätzbar ſeyn, welche zur Körperbildung ſo oder ſo das Ihrige beyträgt, wenn ſich auch nicht davon einſehen läſst, daſs ſie einſt gegen dieſe oder jene Gefahr dienlich werden könne.

4. Thätigkeit. —

Laſst uns irgend einen, ſelbſt ſehr thätigen, Menſchen in ſchöne, leichtzuverderbende, enge Kleidung preſſen, ſo wird ihm alle Luſt zur Arbeit vergehen. Er fühlt ſich träge und unluſtig zu Allem; er fürchtet, den ſchönen Anzug zu verderben. So wird ſeine ſonſtige Luſt und Kraft zum Wirken für jetzt zerſtört durch die Unbehülflichkeit, in welche wir ihn durch den Anzug verſetzt haben. *)

Wir haben ein Kleid, das uns weit näher ſitzt, als das vom Schneider; ich meine den — — Körper. Sind ſeine Muskeln nicht von den erſten Jahren her geübt, ſeine Nerven geſtärkt, iſt er nicht geſund und kraftvoll, ſo wirkt dieſe Un-

*) Obgleich dieſe Wahrheit hier nur als Beyſpiel ſteht, ſo warne ich doch dabey gelegentlich alle Eltern recht dringend, ihre Kinder in ſogenannte knappe Kleider zu werfen. Sie ſind wahrhaftig fähig, dem jungen Menſchen eine Wendung des Charakters zu geben, die er ohne dieſen Zwang nicht genommen haben würde.

behülflichkeit nur gar zu leicht auf den Geist; die Lust vergeht ihm, in einer Hülle wirksam zu seyn, die ihm so unbequem ist, die er nur immer hüten muss, damit sie keinen Schaden nehme. — Hier ist eine unübersteigliche Unbehülflichkeit, die sich anfangs zwar nur auf körperliche Handlungen zu erstrecken scheint, aber nach und nach auch dem Geiste einen Anstrich giebt, der ihm nicht zukommt. Unser eigenes Gefühl sagt es uns, dass der Geist den Körper zum Denken nöthig habe. Schlaffheit des letztern wirkt auch nothwendig auf Jenen, und ein habitueller Nichtgebrauch der physischen Kräfte zerstört nur zu leicht die — moralischen und geistigen.

Ist das im Grunde etwas anders als: Müssiggang ist des Lasters Anfang?

Wenn es nach dem Bisherigen möglich ist, durch gymnastische Übungen die Gesundheit zu erhalten und zu stärken, den Körper abzuhärten, ihm Kraft und Geschick zu verleihen, den Geist aufzu-

heitern und ihn unternehmend zu machen: ſo iſt ja der Grund zur Thätigkeit, beyder des Geiſtes und Leibes, gelegt.

5. Gute Bildung des Körpers — Schönheit der Seele. —

Es iſt allgemein anerkannt, daſs die Griechen ſich durch Schönheit und Ebenmaaſs des Körpers auszeichneten, die Urſachen davon waren, wie es mir ſcheint, ihr glückliches Clima, ihre vortrefflichen Kunſtwerke*), ihre Kleidung und Lebensart; aber ganz beſonders ſtarken Einfluſs darauf hatten die gymnaſtiſchen Übungen. Laſtende Arbeit verdarb die Glieder und verzerrte die Phyſiognomien eben ſo wenig, als unmännliche weiche Ruhe

*) Ich erinnere an die Madonnageſichter in katholiſchen Gegenden. Die Geſichtsbildung der Fuldaiſchen Mägdchen verhält ſich zur Phyſiognomie der Eichsfelder Bäuerinnen, wie die Bildung der Fuldaiſchen Marienbilder zu der Bildung der Eichsfelder.

ſie erſchlaffte, oder in einer ausdrucksloſen Unbeſtimmtheit erhielt. Alle Glieder genoſſen Freyheit und Bewegung, die nach der körperlichen Conſtitution weislich eingerichtet waren. Man übte alle Glieder nicht nur, ſondern beſonders auch die, welche der Übung am meiſten bedurften, um ſie, in Rückſicht ihrer Maſſe und Kraft, mit den übrigen in gehöriges Verhältniſs zu ſetzen. So wuchſen ſie zu ihrer naturmäſsigen Gröſse heran, ſo hoben ſich die Muskeln zu einer ſchönen männlichen Beſtimmtheit hervor, ſo bildeten ſich die Züge des Knaben und Jünglings, unter beſtändigen Geiſtesarbeiten und Muth erfordernden Beſchäfftigungen des Körpers, zu der einzigen Schönheit des männlichen Geſichts, zum Ausdrucke des Geiſtvollen und Muthigen. — Ja man verſtand die Kunſt, da Fleiſch anzuſetzen, wo es fehlte, wenn dieſer Fehler, ſo ſcheint es mir, durch Mangel der Circulation veranlaſst war; man machte fette Leute mager, und zu magere fleiſchicht, theils durch

die activen Übungen ſelbſt, ſo wie beſonders durch die Reibung des Körpers. *)

Nicht ſo bey uns. Gegen einen gutgeformten Menſchen ſtellen wir immer einen ziemlichen Haufen ſolcher, die bald ſo, bald ſo, bald weniger, bald mehr, miſsgeſtaltet ſind. Ich mögte nicht behaupten, daſs unſer Clima einigen Einfluſs darauf hätte; ich glaube, es ſey glücklich genug. Unſre Kunstwerke kommen hierbey vielleicht mehr in Betracht. Öffentliche Plätze entbehren bey uns dieſer Verſchönerung gröſstentheils ganz, nur ſehr wenige haben Bildſäulen und da kleiden ſich unſre Heroen oft franzöſiſch. Der gröſste Theil unſerer Kupferſtiche iſt nicht nur nicht fähig, das Gefühl für wahre Schönheit dem Geiſte der Nation tief einzuprägen, ſondern geſchickt, es ganz zu verderben. Weit heftiger wirkt unſre

*) Galen, de tuenda sanitat. Lib. II. Cp. 6. redet gleich anfänglich von der Friction, quae carnis augendae, minuendaeve caussa suscepta est. Auch in mehreren Stellen iſt davon die Rede.

Kleidung. Ich will nichts von Schnürbrüſten ſagen; der geſunde Menſchenverſtand verſpricht uns baldige gänzliche Befreyung von dieſem fürchterlichen Geſchmacke. Aber es giebt noch ähnliche Methoden, welche die freye Entwickelung des Körpers und ſeiner Glieder, ſo wie den ungehinderten Gebrauch derſelben hemmen. Welchen vernünftigen Zweck haben z. E. wir Mannsperſonen dabey, wenn wir dem Halſe, der Bruſt, den Kniegelenken, den Hüften und Schenkeln Feſſeln anlegen? *) — Ich kenne weiter keinen Grund als den, wir richten uns nach der Mode, weil ſie nun

*) «Unſern Hals umgiebt ein elender Stück, den nur ein Wundarzt, der die Droſſeladern ungeſchickt binden und dann öffnen wollte, erfunden haben kann; unſre Hemden umgürten Hals und Vorderarme; ein enges Wams verpanzert unſern Rumpf; ein Paar Beinkleider umſpannen unſre Lenden; Riemen umgürten unſre Knien und unſre Füſse zwingen wir in Schuhe, welche, nebſt allem Gefühle, beynah alle Bewegung erſticken!

Wer lange in einer engen Hülle eingeſchnürt lebte, der verlöre endlich alle Muskelkraft und würde zur Puppe, wie unſre mehreſten Stadtſchönen und Stutzer ſind.» Frank. Polizey III. S. 727 und 730.

einmal Mode ist. Man denke sie sich aber gar auf die Jugend angewendet, die noch im vollen Wachsthum ist: so finden wir, dass sie die mechanische Bewegung hindre, die Ausdehnung im Wachsen hemme und den Umlauf der Säfte vermindre. Mehr bedarf es nicht, um einzelne Glieder schwach und kleinlich zu erhalten, oder sie gar aus ihrer natürlichen Form zu zwingen. Das Recept heisst: um dünne Waden, Knie und Unterschenkel zu erhalten, fesselt sie mit Gürteln, Bändern und engen Stiefeln; um die Füsse zu verkrüppeln, gebt ihnen pressende Schuhe; um die Brusthöle zu beengen und das freye Hervortragen des Brustbeines zu hindern, zwinge man sie in enge Kleider und halte sie verschlossen.

Welchen Segen verbreiten die weisern Familien über unser Geschlecht, welche durch besser gewählte Jugendkleidung ein gutes Beyspiel geben!

Ich komme zur Hauptsache, nämlich zu unserer Lebensart, aber ich darf sie

nur in einer Rückſicht betrachten, nämlich in der auf Bewegung und Übung des Körpers.

Es giebt ſchwächliche Handwerker, Leute ohne Waden und Schenkel, weil ſie die Beine nicht gebrauchen, mit ausgedörrten Händen und Armen, weil ſie nur Frauenzimmerarbeit damit verrichten, mit enger eingezogener Bruſt, niederhängendem Kopfe, gekrümmtem Rücken u. ſ. w. weil ſie viel ſitzen. Alles das gilt auch von vornehmern, beſonders von gelehrten Ständen. Mit einem Worte, ihr Körper iſt durch Mangel an Bewegung wonicht ruinirt, doch ganz ohne Ebenmaaſs. Andre ſind ſteif, plump, ungeſchickt, verkrüppelt, grade durch das Gegentheil, nämlich durch zu schwere Arbeit. Bey jenen ſpricht die Phyſiognomie von körperlicher Schwäche und von Übelbefinden; bey dieſen von ſchwerer Arbeit, die ihre Geſichtsmuskeln verzerrt und den Ausdruck von ſklaviſcher Anſtrengung auf immer hinein gelegt hat.

Finden wir nicht die gröbern Gesichtszüge mehr auf dem Lande, als in den Städten?

Ich sprach hier von erwachsenen Leuten, wenig läſst sich an denen ändern; aber ich führe sie auch nur als Beyspiel an. Man behandle die Jugend etwa auf eben den Fuſs: wie soll da das Ebenmaaſs ihres Körpers erhalten werden, wenn wir sie zur Zeit des Wachsthumes, das ist ja eben zu der Zeit, wo die Natur daran arbeitet, um dieses Ebenmaaſs zu entwickeln, wenn wir sie, sag ich, falsch behandeln und der Natur durch zu vieles Sitzen und Ruhen, oder zu groſse Anstrengung entgegen arbeiten? — —

Eine gute Erziehung wird und muſs beyde Extreme vermeiden; sie sorgt dafür, daſs die Jugend nicht zu viel sitze, durch mäſsige Anstrengung giebt sie allen Muskeln Schnellkraft und Stärke, durch regelmäſsigen Umlauf der Säfte belebt sie das Wachsthum und begünstigt das Ebenmaaſs des Körpers. Sie legt in die Phy-

ſiognomien Offenheit und Frohſinn, etwas Muthvolles und Männliches, einen kleinen Zug von wohlgefälligem Trotz und Unternehmungsgeiſt.

Alles Dieſes iſt durch tägliche FRÖHLICHE ÜBUNGEN des Körpers, wo nicht immer ganz, doch im ſtarken Grade erreichbar, wenn man ſchon in der frühen Kindheit damit anhebt; ja ſelbſt dann noch immer merklich genug, wann die erſten 6 Jahre ſchon verlaufen ſind. Nur ein Paar Worte zur Erklärung: Es iſt ſehr begreiflich, daſs jedes Glied Zuwachs an Stärke und Maſſe erhalten muſs durch — ÜBUNG; denn durch ſie werden ja die Säfte häufiger dahin geleitet, ſo daſs die Muskeln ganz ſichtbar dadurch anſchwellen. Wenn ſich aber in dieſen Säften, beſonders im Blute diejenigen Theile befinden, welche zum Zuwachſe der Glieder dienen: ſo werden ſich mithin häufigere Nahrungstheile in dem geübten Gliede abſetzen und ſeine Maſſe vergröſsern. Jeder kann das Experiment an

ſich machen: er ziehe vermittelſt der Hände ſeinen eigenen Körper an einem Seile hinauf; er werfe zwanzigmal Steine mit Anſtrengung durch die Luft u. ſ. w. ſo wird ihm das Anſchwellen der Armmuskeln deutlich auffallen. Daraus ergiebt ſich die Regel: willſt du ſtarke Beine, derbe Waden und Schenkel haben, ſo lauf, ſpringe und reute fleiſsig, u. ſ. w. — — — Was die Phyſiognomie anbetrifft, ſo denk ich, es ſey ausgemacht genug, ſie entſtehe theils durch die Gewalt oder die lange fortwirkende Kraft der innern Empfindungen, theils durch die Beſchäfftigungen des Körpers. So drükken ſich in das Geſicht des lange Leidenden allmählich die ſchmerzvollen Züge der zertrümmerten Hoffnung und des Grames oder die grellen Verzerrungen der Verzweiflung; und darum iſt die Phyſiognomie des Schneiders gewöhnlich nicht die des Grobſchmiedes und die des Gelehrten, nicht die des Kriegers.

Unſchuld, Unbefangenheit, Frohſinn und Thätigkeit ſind die Meiſterbildner des Menſchengeſichtes; gymnaſtiſche Übungen begünſtigen ſie alle vier; wenn ſie mäſsige Anſtrengung, Entſchloſſenheit und Muth erfordern: ſo werden ſie die unſchuldige, heitere und lebhafte Phyſiognomie mit den Zügen der männlichen Entſchloſſenheit und Furchtloſigkeit würzen und ſo den Ausdruck der ſanften frohen Unſchuld mit dem der kraftvollen Feſtigkeit vermiſchen.

Schönheit der Seele. — Unſre Moralität beruhet auf dem Willen und dieſer hängt ganz von den Einsichten unſeres Geiſtes ab. Das iſt vollkommen wahr, und hier iſt noch kein Zuſammenhang zwiſchen Moralität und Körperausbildung ſichtbar. — Allein die beſten Einſichten und der beſte Wille gewähren ja nur erſt die Theorie zur guten Handlung und ſie allein machen den Menſchen nicht ſchon zum ächtmoraliſchen und guten Men-

ſchen; denn er kann bey beyden immer noch bloſs ein moraliſcher Schwätzer bleiben. Dieſe Gattung von Leuten, die wir jedoch lieber glimpflicher moraliſche Theoretiker nennen wollen, iſt unendlich groſs, ſie ſagen Alle mit Paulus: das Wollen habe ich wohl, aber das Vollbringen — — — !

Zum Vollbringen gehört Thatkraft, um dieſe zu äuſern, kommt der Körper gewöhnlich ſehr ſtark in Anſpruch: er muſs alſo ſtark, geſund und geſchickt ſeyn, dann erſt iſt ihm das Vollbringen möglich. — Seht da den Zuſammenhang zwiſchen Moralität und Gymnaſtik deutlich und unleugbar.

Aber es giebt in dieſer Materie noch andre Geſichtspunkte. — Durch den Körper erhalten wir unſre Vorſtellungen und Begriffe; ihre Modifikation rührt von ihm her, und aus ihnen erwachſen unſre Einſichten. So iſt denn auch hier

Zuſammenhang zwiſchen Moralität und Körperbeſchaffenheit. — Über dieſe Materie lieſse ſich noch viel ſagen, ich habe ſchon anderwärts (S. 108.) davon geredet. Mit einem Worte, unſre moralische Gesundheit und Kraft iſt ſehr häuſig das Reſultat unſrer physischen Gesundheit und Stärke; und unſre moraliſchen Auswüchſe ſind oft nichts als Folgen körperlicher Gebrechen.*) Die Standhaftigkeit und der Gleichmuth des Mannes in allen Zufällen, ſein Muth in Vertheidigung des Wahren, ſein Edelmuth, mit dem er zur Rettung des Verunglückenden Alles, ſelbſt die Elemente bekämpſt, ſein inniges Wohlwollen u. ſ. w. ſind bald mehr, bald weniger Reſultate ſeiner körperlichen Geſundheit und Stärke. — Es

*) «Phyſiſcher Verſall und moraliſches Verderbniſs ſind genau mit einander verknüpſt; und eben die Geſetze, durch welche für die Geſundheit geſorgt werden muſs, dienen auch zur Erhaltung und Verbeſſerung der Sitten.» Doublet der Arzt. Siehe Hufelands neueſte Annalen der franzöſiſchen Arzneykunde. B. II. S. 395.

giebt schwache sieche Dulder von hoher moralischer Kraft; das ist wahr, aber wir bewundern sie eben deswegen, weil sie Ausnahmen von der Regel sind.

Endlich betrachte man die Gymnastik auch nur als unschuldigen Zeitvertreib, als Mittel gegen gefährliche Langeweile, wie viel wird sie auch dann nicht in moralischer Hinsicht leisten können.

Die Klagen über Mangel an Unterhaltung der Jugend sind allgemein; aber wir sind selbst Schuld daran; denn wir besorgen sehr häufig nur einen Theil der Thätigkeit des jungen Menschen, nämlich die des Geistes, fast mögte ich sagen, nur die des Gedächtnisses und der Einbildungskraft; die andre, eben so wichtige, des Körpers überlassen wir dem Zufalle, und wenn dieser just keine Beschäfftigung herbeyführt, so wird uns der jugendliche Cirkel zu enge. Wahrlich,

wenn die Gymnaſtik nur ein Mittel iſt, die Jugend vom Kartenſpiele, von verderblicher Lectüre u. dgl. Sachen abzuziehen; wenn ſie es unter der Jugend zum ALLGEMEINEN TONE macht, in körperlichen Übungen ihren liebſten Zeitvertreib und ihr gröſstes Vergnügen in müſsigen Stunden zu finden: ſo leiſtet ſie ſchon ſehr viel.

Dieſen ſehr bedeutenden Zweck hatten ſchon die Griechen bey ihrer Gymnaſtik. Theils, mein lieber Anacharſis, ſagt Solon beym Lucian: üben wir unſre Jünglinge, um aus ihnen tapfere Krieger zu bilden. „In Friedenszeiten aber haben wir deſto beſſere Bürger an ihnen, Leute, die nicht in ſchlechten Sachen wetteifern, nicht aus LANGERWEILE in ſchändliche Wolluſt verſinken, ſondern die Stunden der Muſse unter dergleichen Übungen hinbringen.“ *)

*) — — εν ειρηνη τε αυ πολυ αμεινοσιν αυτοις χρωμεθα, περι μηδεν των αισχρων φιλοτιμȣμενοις,

Nochmals schreibe ich den Gedanken zur ernsten Beherzigung nieder, daſs ein gewisses geheimes Laster durch körperliche Unthätigkeit vorzüglich begünstiget werde. Wenn, sagt Börner *) der Arzt: unter der gehörigen Diät im Essen und Trinken, unter gehöriger Beförderung eines freyen, ruhigen und gehörig starken Umlaufs „der Körper in freyer Luft unter verschiedenen Anstrengungen fleiſsig geübt, und gegen den Eindruck weichlicher Empfindungen abgehärtet wird: so tritt der Knabe in das Alter des Jünglings und dieser in das Alter des Mannes, ohne daſs schädliche und so abscheuliche Neigungen irgendwo Wurzel fassen könnten.“

μηδ᾽ ὑπ᾽ αργιας ες ὑβριν τρεπομενοις, αλλα περι τα τοιαυτα διατριβουσι, και ασχολοις ουσιν εν αυτοις. Solon in Luciani Anacharſ. Sect. 30.

*) Von der Onanie.

6. Schärfe der Sinne, Wahrheit der Empfindungen und Schärfe der Denkkraft. —

Wir treten bey der Geburt fast empfindungslos auf diesen Schauplatz. Unsre Organe sind vollkommen; aber unser Empfindungsvermögen liegt noch im Schlummer. Eindrücke von aussen her wecken es allmählich, wir lernen die Organe gebrauchen, die Eindrücke, welche wir durch sie erhalten, immer leichter und deutlicher empfinden, und unsere Denkkraft beginnt, sich an Beurtheilung dessen zu üben, was wir durch die Organe empfinden.

So bildet sich nach und nach der denkende Mensch durch den — Körper oder durch die Eindrücke von aussen her; er würde ewig fortschlummern, wenn wir sie von ihm abzuhalten vermöchten. Aber umgekehrt ist es eben so wahr, dass die Entwickelung seiner Denkkraft um so schneller von Statten

gehen werde, jemehr wir ihn diesen Eindrücken aussetzen, dadurch sein Empfindungsvermögen üben und seiner Denkkraft Gelegenheit verschaffen, sich durch Übung zu schärfen.

Hieraus ergiebt es sich deutlich, daſs die Vollkommenheit der Denkkraft mit der Geübtheit der Sinne oder besser des Empfindungsvermögens gleichen Schritt halte. Jemehr wir aber den Körper mit den Gegenständen umher in Collision bringen, das heiſst: jemehr wir ihn ÜBEN, um so mehr werden seine Organe geschärft und alle geistigen Kräfte aufgeboten, um die verschiedenen Beziehungen jener Gegenstände auf uns zu ergründen und ihre Wirkungen zu erforschen.

„Voulés-vous donc cultiver l'intelligence de votre éléve, cultivés les forces qu'elle doit gouverner, exercés continuellement son corps, rendés-le

robuste et sain pour le rendre sage et raisonnable; qu'il travaille, qu'il agisse, qu'il coure, qu'il crie, qu'il soit toujours en mouvement, qu'il soit homme par la vigueur, et bientôt il le sera par la raison." *)

Nach dem Bisherigen ist es augenscheinlich, daſs die wahre Vernunft — ich meine nicht den hysterischen Genieflug — oder das, was wir gesunden Menschenverstand nennen, sich nicht unabhängig vom Körper bilde; sondern daſs es eben die gute Körperbeschaffenheit und Übung sey, welche die Verrichtungen des Geistes erleichtern und sichern. **) Hoffmann macht dumme Personen durch Bewegung gesund, und nach Cartesius hängt die

*) Emile II. pag. 159.

**) Ein höchst merkwürdiges Beyspiel von vernachläſsigter Körperbildung und der daraus erwachsenen Geistes-Unbehülflichkeit findet man im Archive der Erziehungskunde von einer Gesellschaft praktischer Erzieher. Weissenfels und Leipzig 1792. Im 2ten B. Seite 190.

Seele so sehr vom Temperamente und den Einrichtungen der Werkzeuge des Leibes ab, daſs, wenn man ein Mittel erfinden könnte, den Scharfsinn zu vermehren, man es nothwendig in der Arzneykunst suchen müſste. *) — Mit vielem Vergnügen las ich folgende Gedanken Hufelands — „Viel Schiefheiten der Denkart und des moralischen Gefühls sind im Grunde nichts weiter als Kränklichkeiten und Verstimmungen der Seelenorgane, und ich bin völlig überzeugt, daſs ein gesunder Zustand der Organisation und naturmäſsigen Vertheilung und Harmonie der Kräfte der wesentliche Grund von der edlen Gabe ist, die man gesunden Menschenverstand nennt. — Man wird es dem Arzte verzeihen, wenn ich zu bemerken glaube, daſs aus eben dieser Ursach Witz, Genieflug, erhitzte Einbildungskraft, Schwärmerey u. s. w. in unserer Generation weit häufiger sind,

*) Hoffmann de motu optim. corpor. medicin. §. 9. Cartesius de Methodo. No. 6.

als reiner natürlicher Sinn und richtige Urtheilskraft; wenn ich jene glänzenden Eigenschaften der jetzigen Zeit nichts als Ausbrüche von Kraft, sondern als bedenkliche Symptomen einer kränklichen und unglücklichen Seelenreizbarkeit betrachte und wenn ich zu hoffen wage, dass durch fortgesetzte bessere und naturgemässere Behandlung des physischen Menschen auch eine gesundere Geistesstimmung zu erwarten seyn dürfte." *)

So lasst uns den Körper üben! Ohne ihn dächten wir nichts; er ist die Maschine, auf der wir die luftigen Fäden der Gedanken weben. Je besser sie durch Gebrauch im Stande erhalten wird, je leichter und sicherer wird die Arbeit, um so natürlicher wird das Gewebe, um so mehr können wir es erweitern und fortsetzen; mit ihrer Hinfälligkeit ist die Ar-

*) Journal des Luxus und der Moden. 1792. Stück 5. S. 226.

beit gehemmt; „ein aufgetriebener Darm, ſagt der Präſident v. Kotzebue, löſcht der Seele göttliches Licht aus. —

Noch einen ſehr wichtigen Zweck der Gymnaſtik kann ich hier nicht überſpringen, da er zumal mit dem vorigen gewiſſermaſsen in Verbindung ſteht. Er iſt:

DIE GYMNASTIK GEWÄHRE DIE NÖTHIGE UNTERBRECHUNG GEISTIGER ARBEITEN.

Nicht die Seele des Mannes, noch vielweniger die des Knaben iſt im Stande, geiſtige Anſtrengung lange auszuhalten. Dieſe Bemerkung iſt allgemein bekannt. Ich füge noch eine hierhergehörige hinzu, die es weniger iſt. Jugendliche, überhaupt noch nicht bejahrte Menſchen, von geſundem Körper und feurigen Temperaments, ſind dann nur im vorzüglichen Grade zu geiſtiger Anſtrengung geneigt, wann ihr Körper erſt bis zu einem gewiſſen Grade ermüdet — ich ſage durchaus nicht, abgemattet — iſt. So lange dieſe

Ermüdung noch nicht erfolgt ist, hat ihr Körper Übergewicht über den Geist, und sie ist in diesem Falle wahrhaftes natürliches Bedürfniss, das höchst schwer zum Schweigen gebracht werden kann. Jeder Muskel fordert Anstrengung, die ganze Maschine schreit nach Äuserung ihrer Kraft. Die Leute nennen das — — kein Sitzefleisch haben. Ist jene Ermüdung vorhergegangen, dann schweigen die Kraftäuserungen des Körpers, der Geist wird durch sie nicht mehr gestöhrt, alle Anstrengung wird ihm leichter.

Unsre gewöhnliche Erziehung bringt das nicht mit in Anschlag. Die Jugend erscheint, durch Schlaf und Nahrung gestärkt, und leider! noch sehr häufig durch Kaffee in eine unnatürliche Wärme und Wallung, in eine wahre Berauschung der Nerven versetzt, in den Schulen. Wie ist es möglich, unter diesen Umständen die Aufmerksamkeit zu fesseln? Der Körper verlangt Thätigkeit; gewährt sie ihm

nicht, so wird er sie sich im Stillen verschaffen, er wird auf die Leidenschaften wirken, vor allen wird das feurige Jugendtemperament die Einbildungskraft in Gluth setzen. So entschlummert dann die Aufmerksamkeit. Wir sind grausam, wenn wir sie mit dem Stocke wecken wollen, wir fordern von der unschuldigen Jugend unnätürliche Dinge, wir peinigen ihren Leib, dass er nicht wirken soll, und doch ist es der Schöpfer, der ihm Wirksamkeit gab; die Natur, welche in jeder Nacht diese Wirksamkeit erneuert. Der Geist wird bald durch den Strudel körperlicher Energie fortgerissen, er verliert sich in chimärischen Gefilden.

Hier schliesse sich dieser Abschnitt vom Zwecke der Gymnastik. Gern gestehe ichs, dass diese Materie noch nicht erschöpft sey. Aber für Viele war ich vielleicht schon viel zu weitläuftig.

Zum schnellern Überblicke stehe hier die wünschenswürdige Parallele zwischen

den Eigenſchaften des Leibes und Geiſtes wiederholt:

Geſundheit des Leibes, — Heiterkeit des Geiſtes.

Abhärtung, — männlicher Sinn.

Stärke und Geſchick, — Gegenwart und Muth.

Thätigkeit des Leibes, — Thätigkeit des Geiſtes.

Gute Bildung, — Schönheit der Seele.

Schärfe der Sinne, — Stärke der Denkkraft.

Ich frage am Ende: — Paſſen ſich dieſe verſchiedenen Zwecke nicht zu unſerer Verfaſſung? — nicht zu unſern Sitten? — nicht zu unſerer Cultur? ſind ſie des eifrigſten Beſtrebens eines gebildeten Volkes nicht werth? — —

Man wird mit Recht wieder fragen: paſst ſich deine Gymnaſtik dazu? — — —

Prüfet alles und behaltet das Gute!

Zweyte Abtheilung.

Die Tugend zum Hercules:

Ει τῳ σωματι βουλει δυνατος ειναι, τῃ γνωμῃ ὑπηρετειν εθιστεον το σωμα και γυμναστεον συν πονοις και ἱδρωτι.

Xenoph. Memorab. II. 1. §. 28.

das ist:

Willst du einen kraftvollen Körper haben, so lehre ihn Gehorsam gegen deinen Willen, gymnastisire ihn unter Schweiss und Arbeit.

SECHSTER ABSCHNITT.

Eigenschaften, Ort und Abtheilung der Leibesübungen.

Nach den vorhin angegebenen Zwecken muſs ſich die Beſchaffenheit der Übungen ſelbſt richten. Wir ſind weder Griechen, welche ihr kleines Gebiet unaufhörlich gegen die Anfälle der vaterländiſchen Nachbaren und der fernen Barbaren zu vertheidigen haben, noch Römer, die ſich auf die elende Kunſt legen, nahe und ferne Nationen zu unterjochen; wir verabſcheuen daher die ſpartaniſche Kryptie *),

*) Die ſpartaniſche Verfaſſung hatte ein geheimes Geſetz gegen die Heloten zur kriegeriſchen Übung der Jünglinge.

ſo wie die unmenſchliche Kunſt der römiſchen Gladiatoren. Wir ſind aber auch keine Athleten, und unſre Jugend ſoll ſich weder die Zähne einſtoſsen, noch die Rippen zerſchmettern, ſie ſoll ſich weder erwürgen, noch die Glieder verdrehen u. ſ. w. Wir ſtreben bey dieſen Übungen nach Geſundheit, nicht nach Vernichtung derſelben; nach Abhärtung, nicht nach der Unempſindlichkeit des Kanibalen; wir ringen nach männlichem Sinne und Muthe, nicht nach roher Wildheit und Unbändigkeit.

So ſchmiege ſich denn deutſche Gymnaſtik ganz an deutſche Zwecke; aber bey weitem nicht ganz an die der Griechen und Römer.*)

Man wählte die ſtärkſten und herzhafteſten von ihnen aus und ſchickte ſie, mit Dolchen bewaffnet, gegen dieſe Sklaven auf die Jagd. Hier bohrte man jeden nieder, deſſen man ſich bemächtigen könnte.

*) Ich wollte dieſe Materie: von der Verſchiedenheit des griechiſchen Zweckes bey der Gymnaſtik, von dem unſrigen, an dieſer Stelle mehr ausführen. Allein ich ſah ein, daſs bey weitem der klein-

Das Bisherige wird mir jeder mit Vergnügen zugestehn, und alle diejenigen, welche in diesem Buche eine Reihe von Übertreibungen zu finden fürchteten, werden von jetzt an etwas mehr Zutrauen fassen. — Ich gehe aber zugleich zum ANDERN Extreme über.

Es giebt eine sehr grosse Menge Leute, die sich bey der Behandlung ihrer Kinder an eine Zärlichkeit gewöhnt haben, welche sich wahrhaftig nicht einmal für die Krankenstube schickt. Deutschlands Liebling hat ihnen eine Fabel gemacht, hier ist sie:

Die Affen baten einst die Bären,
Sie mögten gnädigst sich bemühn,
Und ihnen doch die Kunst erklären,
— — — — — — — —
Die Jungen gross und stark zu ziehn.

ste Theil meiner Leser diesen antiquarischen Gegenstand hier auseinander gesetzt zu sehn wünschen mögte. Auch ist Geschichte der Gymnastik in diesem Buche nur Nebensache. Verstattet es der Raum, so findet man über diesen Gegenstand einen eignen Abschnitt am Ende meiner Arbeit.

Vielleicht, hub von den Affenmüttern
Die Weiseste bedächtig an,
Vielleicht, ich sag es voller Zittern,
Wächst unsre Jugend bloss darum so siech heran,
Weil wir sie gar zu wenig — — füttern.
Vielleicht ist auch der Mangel an Geduld,
Sie sanft zu wiegen und zu tragen;
Vielleicht auch unsre Milch an ihren Fiebern schuld.
Vielleicht schwächt auch das Obst den Magen.
Vielleicht ist selbst die Luft, die unsre Kinder trifft,
(Wer kann sie vor der Luft bewahren?)
Ein Gift in ihren ersten Jahren;
Und dann auf Lebenszeit ein Gift.
Vielleicht ist, ohne dass wirs denken,
Auch die — — Bewegung ihre Pest.
Sie können sich durch Springen und durch Schwenken
Oft etwas in der Brust verrenken,
Wie sichs sehr leicht begreifen lässt;
Denn unsre Nerven sind nicht fest.
Hier fängt sie zärtlich an zu weinen,
Nimmt eins von ihren lieben Kleinen,
Das sie so lang und herzlich an sich drückt,
Bis ihr geliebtes Kind erstickt.

— — — — — — —
— — — — — — —

Was macht viel Kinder siech? Vielleicht Natur und Zeit?
Nein, mehr der Eltern — Weichlichkeit.

GELLERT.

Für diese Leute giebts — — gar keine Gymnastik; ich kann also auch keine für sie schreiben. Ihre Kinder sollen weder laufen noch springen, denn sie mögten sich erhitzen; sie sollen weder in kalte Luft gehn, noch baden, denn sie mögten sich erkälten; sie sollen nichts thun, wobey der Körper in Anspruch kommt, denn sie könnten unglücklich seyn u. s. w.

Nach diesen Vorstellungen, durft ich mich eben so wenig richten als nach dem Obigen. Beyderley sind Extreme; nichts bleibt übrig als die Mittelstrasse. Sie im Ganzen zu halten ist sehr leicht, aber, im Verfolge derselben, jeden Schritt zu vermeiden, der entweder wirklich von ihr abweicht oder abzuweichen SCHEINT, ist dort schwer, hier unmöglich. Im ersten Falle bitte ich um Nachsicht, aber im zweyten um — — Überlegung und Methode; denn es wird nicht meine Schuld seyn, wenn man sich einbildet, diess oder jenes sey ein Schritt aus der Mittelstrasse, oder wenn man durch eine

falsche und übereilte Art diese oder jene Übung zum Extreme macht; wenn man dabey zu wenig Rücksicht auf das zu übende Subject nimmt.

Soll ich eine Definition dieser Übungen geben? hier ist sie:

GYMNASTIK IST ARBEIT IM GEWANDE JUGENDLICHER FREUDE.

Wir verlangen von dieser Arbeit, dass sie den Kreislauf befördere, Muskeln und Nerven stärke; sie muss also bald den ganzen Körper, bald einzelne Glieder desselben in Action setzen, und bald mehr, bald weniger mit Anstrengung verbunden seyn; ohne zu überspannen.

Wir wünschen, dass sie von weichlicher Sinnlichkeit abziehe und den physischen und geistigen Menschen mehr stähle; sie sey also mit Mühe verknüpft, verlange Geduld, Ausdauer, stöhre die weichliche Ruh, gewöhne den Übenden an bald geringern, bald merklichern Schmerz, damit er ihn verachten lerne; sie stelle ihn der Witterung und den Elementen

bloſs, damit ſeine Haut ſich abhärte, denn ſie iſt es ja, die das Ganze ſchützen ſoll.

Wir wollen, daſs ſie den Körper ſtärke, ihn geſchickt und behende mache; ihre Ausführung habe alſo hinlängliche Schwierigkeit für die Kraft der Muskeln und Sehnen; ſie verlange einen anſehnlichen Grad körperlicher Biegſamkeit, ſie nähere ſich einigermaſsen dem Künſtlichen.

Sie ſoll den Muth heben, die Gegenwart des Geiſtes beleben, die Thätigkeit wecken und erhalten; wir legen daher in ihre Ausführung bald ſo bald ſo einige Gefahr, muthvolles Ausharren und einen hohen Grad von Nacheiferung.

Sie ſoll ſchönere Bildung des Körpers befördern: ſie ſey alſo nicht die abſtumpfende Arbeit des Tagelöhners, keine Laſt, die den Bau des Körpers verrenkt, ſondern ſie wirke GLEICHMÄSSIG auf den ganzen Körper, oder ſie übe bald dieſes, bald jenes Glied, das der Übung am meiſten bedarf, vorzüglich.

* *
*

Unſer Gymnasium ſey, ſo viel es nur immer ſeyn kann, das Freye. Wir wollen ja den Knaben an die veränderliche, bald heitre, bald düſtre, Natur gewöhnen, wozu alſo groſse Gebäude? —

Es iſt ein hinreiſſender Anblick, einen Kreis zarter Knaben und blühender Jünglinge körperlich beſchäfftiget zu ſehn; ihr natürlicher, ſorgloſer Muth, ihr Trieb, ſich immer ſelbſt zu übertreffen, ihre zunehmenden Kräfte und ihre Thätigkeit machen uns Hoffnung, in ihnen einſt raſche, thätige, brauchbare Männer zu ſehn, ſey es auf welche Art es wolle; bürgen uns gewiſſermaſsen für ihre Tugend und Unſchuld. — —

Ihr Übungsplatz iſt am Rande eines Gehölzes. Ein trockner Wieſen- oder Angergrund ſchlieſst ſich daran und einzelne zerſtreute Waldbäume gewähren, bald hier, bald dort, ſchattichte Plätze. Hier und da erhebt ſich ein kleiner ſandichter Hügel, höhere Berge verſchönern

die Gegend umher und ein mäſsiger Bach krümmt ſich in tauſend Windungen über den Platz hin. Iſt in der Nachbarſchaft gar noch ein Fluſs, ſo bleibt nichts mehr zu wünſchen übrig; wir können der alten gymnaſtiſchen Prachtgebäude vergeſſen. Aber auch ſchon jeder freye Platz von mäſsigem Umfange, den man leicht überall finden kann, iſt zu unſerm Zwecke hinreichend.

* * *

Ich erkenne DREY verſchiedene Gattungen pädagogiſcher Leibesübungen.

A. EIGENTLICHE GYMNASTISCHE ÜBUNGEN, die mehr auf Bildung des Leibes, als auf geſellſchaftliches Vergnügen abgezweckt ſind.

B. HANDARBEITEN.

C. GESELLSCHAFTLICHE JUGENDSPIELE.

Ich ſoll dieſe Leibesübungen hier zuförderſt in ein SYSTEM bringen, und ſie dann nach einer daraus abgeleiteten Ord-

nung beſchreiben. Es giebt mehrere Standpunkte, aus welchen man ſie überſehen und ordnen kann. Man thue es nach ihren verſchiedenen Zwecken, ich meine nach den Vollkommenheiten, welche wir uns von jeder derſelben für Körper und Geiſt verſprechen können: ſo wird die ganze Zuſammenſtellung ſehr ſchwankend; man ſehe auf die Natur der Ubungen ſelbſt und ordne ſie danach, man theile ſie in schwere und leichte, in passive und active: ſo erhält man nur eine oberflächliche Abtheilung. Es bleibt uns alſo nichts übrig, als die Gründe zu einem gymnaſtiſchen Syſteme vom menschlichen Körper ſelbſt herzunehmen. Dieſs iſt der Natur der Sache unſtreitig am angemeſſenſten und für die Praxis von groſsem Nutzen. Ich ſollte demnach hier den Körper in ſeine Haupttheile zergliedern und jedem Gliede und Hauptmuskel ſeine Übungen gleichſam zutheilen; aber die wenigſten gymnaſtiſchen Bewegungen üben nur ein Glied, oder nur einen Mus-

kel, die meisten MEHRERE, und alle bald mehr bald weniger den ganzen Körper. Eine sehr einleuchtende Folge davon ist: die Beschreibungen der Übungen können hier nicht wohl in dieser anatomischen Hinsicht aufgestellt werden; denn man würde sonst genöthigt seyn, eine und dieselbe Übung bey mehreren Theilen des Körpers WIEDERHOHLT anzuführen. Wozu diese Weitläuftigkeit? — Ich hielt es daher für besser, weiter unten ein auf Anatomie gegründetes System der gymnastischen Übungen zu liefern, das durch Tabellarische Kürze den Überblick des Ganzen erleichtert.

Es ist noch eine Art der Zusammenstellung dieser Übungen möglich, diess ist die GENERISCHE. Diese werde ich befolgen, denn sie scheint mir die natürlichste, weil sie die GLEICHARTIGEN Übungen nicht von einander trennt, und zweytens die nutzbarste, weil sie sich mehr an die Methode schmiegt, nach welcher man Gymnastik lehren soll, als jede andere.

Z. B. das Anhängen an eine Hand oder an beyde Hände iſt eine Elementarübung des Kletterns, es iſt folglich beſſer, ſie unter dieſs Genus zu bringen, als ſie bey den ſo eben erwähnten andern Zuſammenſtellungen mit den Übungen zu vermiſchen, welche Arme, Schultern und Hände ſtärken, oder ſie mit den ſchwerern oder leichtern Übungen zuſammen zu werfen.

Man wird alſo in der Folge jede Gattung von Übungen gehörig zuſammen geſtellt finden.

Für Freunde des Alterthums muſs ich hier ein Paar Worte über die Abtheilung der griechiſchen Gymnaſtik ſagen. Die ganze Erziehung des griechiſchen Staatsbürgers beruhete auf zwey Hauptſtücken, nämlich auf Musik und Gymnastik. *) Plato

*) Τα δε μαθηματα πȣ διττα χρησασθαι συμβαινοι αν· τα μεν ὁσα περι το σωμα, Γυμναστικης· τα δε ευψυχιας χαριν, Μȣσικης. Plato de Leg. VII. pag. 884. D.

zergliedert Beyde, und giebt der Gymnaſtik zwey Haupttheile, nämlich:

1) Οςχησιν, Tanzgymnastik, und

2) παλην, Kampfgymnastik.

Die Tanzgymnastik zerfällt bey Ihm *) in zwey Haupttheile, nämlich in die Nachahmung des Anständigen, σπεδαιε, und des Unanständigen, φαυλε. Die Anſtändige faſste in ſich die kriegerische oder pyrrhichiſche, die friedliche und ein Mitelding nämlich die bachanaliſchen Tänze, (πολεμικην oder die πυῤῥιχην, ειρηνικην und αμφισβητεμενην.) Die erste war mit einem Worte Nachahmung der griechiſchen Taktik; die friedliche fand Statt bey allerley angenehmen Vorfällen als Ausdruck der Freude, des Vergnügens und des Dankes. Beyde begriffen wieder mehrere Arten des Tanzes unter ſich und waren mit Muſik begleitet.

Man ſiehet, daſs dieſe Abtheilung bloſs in moraliſcher Hinſicht gemacht iſt.

*) ibidem. pag. 897. B.

Nach andern alten Schriftstellern *) gab es drey Hauptarten der Tanzgymnastik.

1) Die Kubistik, κυβιστημα, wahrscheinlich die Kunst der Luftspringer.

2) Die Sphäristik, Σφαιριστις, welche alle Arten des Ballspiels in sich faßste, und in den Gymnasien späterhin ihren besondern Platz, Σφαιριστηριον, so wie ihren besondern Lehrer, Σφαιριστικον, hatte.

3) Die eigentliche Orchestik, oder die theatralische Saltation.

Zur Palästrik oder zu den eigentlichen gymnastischen Übungen rechnete man anfänglich nur fünf, die daher den Nahmen Fünfkampf, πενταθλον, führten, nämlich: das Springen, Rennen, den Diskus, den Wurfspiess und das Ringen.

Ἁλμα, ποδωκειην, δισκον, ακοντα, παλην.

Späterhin kamen der Faustkampf und wahrscheinlich mehrere Andre Übungen dazu, aber der Name Fünfkampf blieb.

*) Siehe Mercurialis de arte gymnastica. pag. 118.

Es ist auch wahrscheinlich, dass man jene fünf Übungen nicht immer allein, sondern bisweilen auch Andre an ihrer Stelle darunter verstand; denn noch manche andre, sehr nützliche Übungen, die nicht nur ausser den Gymnasien, sondern auch in denselben getrieben wurden und von denen ich in der Folge mehrere anführen werde, waren wohl nur anfangs aus diesem gymnastischen Systeme ausgeschlossen.

Jene Ubungen des Fünfkampfes theilte man in schwere und leichte, in βαρεις und κουφοι αγωνες. Zu den schweren gehörte anfangs bloss das Ringen, dann der später eingeführte Faustkampf und das παγκρατιον oder das mit dem Faustkampfe vereinigte Ringen; zu den leichtern das Rennen, der Diskus, das Springen, und der Wurfspiess.

Alle diese Uebungen, sowohl die der Tanzgymnastik als die der eigentlichen Gymnastik waren nach drey sehr verschiedenen Hauptzwecken modificirt.

So zerfiel die ganze Gymnaſtik nach Galen in die KRIEGERISCHE, SCHÄDLICHE ATHLETISCHE und in die WAHRE MEDICINISCHE (bellica, vitiosa, legitima). Die letztere hätte er eben ſo gut die PÄDAGOGISCHE nennen können, da ſie bey den Griechen einen ſo wichtigen Theil der Erziehung ausmachte. Wenn bey vielen alten Schriftſtellern ſehr bitterer Tadel der Gymnaſtik vorkommt, ſo betrifft er bloſs die ATHLETIK, die eben ſo wenig gebilligt werden konnte, als in neuern Zeiten das Boxen und die Thierhetzen in manchen Ländern Europens. In einem Fragmente des Euripides heiſst es von den Athleten: Unter den tauſend Uebeln in Griechenland iſt das Athletengeſchlecht das ſchlimmſte. *) Galen **) nennt ihre Kunſt Flagitioſam artem und ſpricht in mehrern Stellen mit

*) Κακων γε οντων μυϱιων καθ' ἑλλαδα, ουδεν κακιον εϛιν αθλητων γενους.

**) ad Thrasibulum. cap. 36, 37. 46.

einer wirklich übertriebenen Heftigkeit dagegen. *)

In dem Tadel diefer Art liegt im Grunde der fehr begreifliche Satz: MAN TREIBE GYMNASTIK, UM ZU LEBEN, ABER LEBE NICHT, UM GYMNASTIK ZU TREIBEN. Das letzte thaten die Athleten, Leute die nach Seneca nur immer inter oleum et vinum occupati erant.

*) Verum enimvero omnis bene inftituta respublica hoc genus artis odit ac detestatur, quae omne vitae robur, vimque prosternat, haud in bonam affectionem corpora traducens etc. l. c. cap. 46.

Ich gehe zur Beſchreibung der Uebungen ſelbſt über.

A. Eigentliche gymnastische Übungen.

* * *

SIEBENTER ABSCHNITT.

DAS SPRINGEN.

Das Springen iſt eine der ſchönſten gymnaſtiſchen Übungen; Füſse, Beine, Knie und Schenkel, die ganze Maſchine wird geſtärkt und elaſtiſch gemacht, jeder Muskel geſpannt, der Muth belebt, das Augenmaaſs unglaublich geſchärft und nach und nach eine Herrſchaft über das Gleichgewicht des Körpers errungen, die uns nicht leicht gefährlich fallen läſst.

Auch im menſchlichen Leben, wo Bäche, Graben und tauſend Hinderniſſe oft nur durch Springen überwunden werden können, iſt ein phyſikaliſcher Sprung gewiſs eben ſo nützlich, als ein idealiſcher in der Dichtkunſt ſchön. Unſre Knaben ſollen nicht weinen, wann ſie vor Bäche kommen, ſondern darüber hinſetzen; Entſchloſſenheit gehört künftig in ihren Charakter, wann ſie Männer ſind.

Übung der Alten: Bey den Griechen war das Springen Ἅλμα eine gymnaſtiſche Übung, die man gewöhnlich zum Fünfkampfe rechnete. Man benutzte ſie wahrſcheinlich auch als kriegeriſche Vorübung. — Man ſprang entweder ohne den Körper irgendwomit zu belaſten, oder man nahm bleyerne, mit ledernen Handhaben verſehene, Gewichte (ἁλτῆρες) in die Hände, oft nur kleine, oft aber ſchwere Bleyplatten. Auch beſchwerte man mit denſelben bald die Schultern, bald ſogar den Kopf, bald wurden ſie an den Füſsen befeſtigt. Einige glauben,

diese Zuthaten hätte man statt der Balancirstangen zur bessern Haltung des Gleichgewichts, oder vielmehr zur Beförderung des Sprunges gebraucht. Es finden sich bey einigen alten Schriftstellern Beweise dafür, indem sie behaupten, daſs die Athleten mit diesen Gewichten besser springen könnten, als ohne dieselben in die Hände zu fassen; aber ohne Zweifel hatten sie diesen Zweck nicht immer dabey, denn wenn sie diese Bleyklumpen auf dem Kopfe, den Schultern oder gar an den Füſsen befestigten, so geschah es unstreitig, um diese Übung zu erschweren, und man erklärte dann denjenigen für den Sieger, der mit der gröſsten Last am besten springen konnte. Eine andre Absicht dabey war vielleicht medicinisch; man erschwerte die Übung, um den Körper mehr anzugreifen.

Man sprang übrigens in die Höhe, Tiefe und Weite. Im letzten Falle hieſs der Anfangspunkt βατης. Es geschahen mehrere Sätze hinter einander, und

es kam wahrſcheinlich darauf an, wer am nächſten an das Ziel (ἐσκαμμένα) oder drüber hinaus kam; oder vielleicht zählte man auch die Sätze, und der gewann, welcher mit der beſtimmten Zahl am weiteſten kam. Es waren noch verſchiedene Arten des Springens gewöhnlich, z. E. das Hintenaus- und Anſchlagen mit den Füſsen, das Traben oder Aufhüpfen mit abwechſelnden Beinen, das Springen auf einen mit Wein angefüllten und äuſerlich mit Oel überſtrichenem Schlauche.

Jetzige Übung:

Abtheilung: Das Springen geſchieht

1) ohne alle Hülfsmittel, bloſs mit dem Körper, oder

2) vermittelſt eines langen Stabes (Voltigir- oder Springſtab.)

Beydes kann geſchehen:

a) in die Höhe,

b) in die Tiefe,

c) in die Weite,

d) in die Höhe und Weite zugleich,

e) in die Tiefe und Weite zugleich.

Folglich giebt es FÜNF Arten des Sprunges.

1) DER HÖHENSPRUNG OHNE STAB.

a) ELEMENTARÜBUNGEN: — Die ganze Laſt des Körpers ſoll beym Sprunge in die Höhe geſchnellt werden, dazu gehört Kraft der Füſse, Waden, Knie und Schenkel: daher zur Stärkung derſelben folgende ÜBUNGEN.

1) Das HÜPFEN. — Die Zöglinge ſtellen ſich in eine Reihe, jeder einen Schritt vom andern entfernt; die Bruſt heraus, die Hände auf die Hüften geſtützt. Der Gymnaſt kommandirt: Richtet euch! Marſch! und ſie beginnen im genau abgemeſſenen Takte die Übung, welche darin beſteht, daſs ſie die Füſse wechſelsweiſe heben, und damit an das Geſäſs ſchlagen, übrigens aber ihre Plätze gar nicht verlaſſen. Wer jenes Anſchlagen noch nicht genau vollzieht, kann die Übung noch gar nicht. Schlecht macht ſie jeder, der ſeinen Platz verläſst, die obige Stellung oder den Takt vernachläſſigt. Auf alle die-

ſe Punkte hat der Gymnaſt zu achten. Zur gröſsern Anfeuerung geſchieht die Uebung auch um die Wette, und der erhält die Prämie, welcher ſie am längſten aushält. — Bey den Griechen war dieſe Übung nicht unbekannt, ſie hieſs πηδᾳν. Die ſpartaniſchen Weiber übten ſie fleiſsig. — Ganz ähnlich iſt ihr

2) Die Bewegung. — Von ihr gilt alles, was ich ſo eben beym Hüpfen geſagt habe; aber ſtatt die Füſse zu wechſeln, werden hier beyde Füſse an das Geſäſs geſchlagen. Dieſe Übung iſt weit heftiger. Bey den Griechen hieſs ſie ebenfalls πηδᾳν.

3) Das Hüpfen auf einem Beine. Dieſe ſehr einfache Übung iſt eine der heftigſten, ſie erfordert, nur etwas fortgeſetzt, ſehr viel Anſtrengung, und dient, ſo wie die beyden vorigen, ganz beſonders zur Stärkung der untern Glieder. Intereſſe läſst ſich leicht durch Wettſtreit hinein bringen. Wir

suchen uns auf unserm gymnastischen Platze eine ziemlich ebene Bahn von mehrern hundert Schritten. Der Gymnast stellt seine Schüler wie vorhin in Fronte; er bestimmt, auf welchem Beine diessmal zuerst gehüpft werden soll, und kommandirt zum Abmarsche. So geht die Reise auf EINEM Beine vor sich. Bald sieht man den Ersten ermatten, bald den Andern, den Dritten u. so fort. Der Ungeübte ermüdet oft schon in der kleinen Entfernung von 30 Schritten; geübte, robuste Knaben sah ich im Gegentheile oft über 800 Schritte hinaus hüpfen, über Höcker, Fahrgleise und Löcher weg. Stillstehn wird entweder gar nicht verstattet, oder wenn man es als erlaubt angenommen hat: so darf wenigstens der Fuss die Erde nicht berühren, welcher für diess Mal Ferien hat. — Sieger ist derjenige, welcher entweder am weitesten kam, oder am schnellsten ein gegebenes

Ziel erreichte. — Oft wird diese Übung bloss in Rücksicht auf Zeit geübt, so dass man dabey seinen Platz nicht verläßt und die Prämie durch die längste Ausdauer erringt. Ich setze als Hauptregel noch hinzu, dass man nach Übung des einen Beines auch das andre in Action setzen müsse. —

Sehr viel Aehnlichkeit mit den beyden ersten Elementarübungen haben noch zwey andre, nämlich der Tanz im Seil und im Strick, da sie aber noch andre Zwecke haben, so müssen sie hier wegbleiben. Ich merke ferner noch an, dass die obigen drey Übungen nicht blos als Vorübungen gebraucht werden sollen, sondern auch für immer an sich selbst ächte gymnastische Uebungen bleiben.

b) Der Sprung selbst. Vorrichtung: Der Platz muss wenigstens 20 Schritt frey seyn. Es ist gut, wenn man Baumschatten hat, denn man ermüdet spä-

ter, aber es ist auch gut, keinen zu haben, um Sonnenhitze ertragen zu lernen. Der Boden sey etwas abhängig nach der Gegend, wohin man springt; die Bewegung wird dadurch erleichtert. Aber es ist auch nöthig, daſs der Gymnast bisweilen in entgegen gesetzter Richtung springen und seine Zöglinge die Wirkung der Schwerkraft empfinden lasse. Springt man mit einem heftigen Anlaufe von zehn bis funfzehn Schritten, so darf der ganze Weg nicht glitschig seyn, am wenigsten auf der Stelle, wo man zu laufen aufhört und den Ansatz zum Sprunge (den Aufsprung) selbst macht. Hier muſs der Rasenboden mit scharfem Sande etwas überstreut werden, der den Füſsen einen sichern Tritt gewährt. Auf der Stelle des Niedersprungs, das ist da, wo man den Sprung endigt, muſs dicker Sand liegen, damit man weniger heftig auf den Boden anprelle, wenn man herab springt.

Das zu überſpringende Hinderniſs muſs ſo beſchaffen ſeyn, daſs es die heftige Bewegung des Springenden nicht hemmt, er würde ſonſt die Beine zerſchlagen, oder ſonſt Schaden nehmen. Wir brauchen dazu eine leichte Maſchinerie, welche Fig. I. abgebildet iſt. *)

A B ſind zwey, mit Fuſsgeſtellen verſehene Stäbe, Springpfeiler. Sie ſind von dem Boden an bis zur höchſten Spitze in 10 Fuſs getheilt. Vom 2ten Fuſse an aufwärts zerfällt jeder Fuſs in 6 Theile zu 2 Zoll, und jede zweyzölligte Abtheilung wird durch ein, in den Stab gebohrtes, Loch bezeichnet.

a b iſt eine grade, höchſtens daumensdicke Ruthe. Sie ruhet auf zwey eiſernen darzu bequemen Nägeln x x, welche in die eingebohrten Löcher geſteckt werden. Bey dieſer Einrichtung kann man die Ruthe immer von 2 zu 2 Zoll erhöhen und mit-

*) Alles von hier an vorkommende Maaſs iſt Leipz. à 12'' wenns nicht ausdrücklich anders angezeigt iſt.

hin den Sprung nach Belieben einrichten. Da ferner die Ruthe an nichts festhält, sondern durch den leichtesten Stoss herabfliegt: so wird sie den Beinen nie ein schädliches Hinderniss; und endlich: man kann bey dieser Einrichtung die Höhe des Sprunges nach Füssen und Zollen bestimmen und die Zunahme der Springenden beobachten. Die Ruthe a b, am liebsten ein junges Kiefernstämmchen, muss 9 bis 10 Schuhe lang seyn, damit man die Springpfeiler A B, 7 bis 9 Schuh von einander setzen könne.

Statt der Ruthe ist eine lange weisse Schnur in mancher Rücksicht noch bequemer; denn sie zerbricht nicht so leicht als jene, und die Entfernung der beyden Springpfeiler läfst sich viel grösser machen, welches sehr angenehm ist. An beyden Enden dieser Schnur befestiget man bleyerne Beschwerungen und hängt sie so über die beyden Nägel xx, dass sie von jenen beyden Gewichten straff gezogen wird. Diese Gewichte müssen aber

durchaus mit einem Zeuge überzogen und mit Haaren umſtopſt werden, damit ſie den Springenden nicht beſchädigen können, wenn er die Schnur bey verunglücktem Sprunge herunter reiſst.

Übung selbst: — —

1) Erste Art. — Der Sprung ohne Anlauf. Wenn man mit einem Anlaufe von 15 bis 20 Schritten ſpringen will, ſo muſs dieſer Raum in die gehörigen Schritte abgetheilt werden, hierzu gehört Augenmaaſs, das der Anfänger noch nicht hat. Er wird es zwar finden, wenn er nicht ganz ungeſchickt iſt, aber unter dieſem Bemühen leicht ſeinen Anſtand vergeſſen und ſich üble Stellung beym Sprunge angewöhnen. Es iſt daher auch gut, den Sprung anfänglich ohne Anlauf mehr üben zu laſſen, und damit auch in der Folge fleiſsig fortzufahren. Die Sache iſt übrigens leicht. Der Springende ſtellt ſich zwey Schritte vor die Ruthe, dieſen Punkt nennen wir a; die Mitte zwiſchen ihm und der Ruthe heiſse *b*. Er ſpringt

mit beyden, an einander geſchloſſenen Füſsen von a nach b, und zwar auf die Fuſsſpitzen. Dieſer Vorſprung dient bloſs dazu, um die Elaſticität derſelben, wenn ich mich ſo ausdrücken darf, rege zu machen. Von b ſpringt er in demſelben Augenblicke auf und ſetzt über die Ruthe weg. Daſſelbe wird erſchwert, wenn man ohne Vorſprung darüber ſetzt.

2) Zweyte Art. — Der Sprung mit Anlaufe.

Übung: — — Der Gymnaſt kommandirt: stellt euch! und die Springenden ſammeln ſich 10 bis 15 Schritte hinter der Ruthe. Mit dem Worte: Marſch! beginnt der vorderſte den Sprung mit einem Anlaufe. Iſt er noch nicht hoch, ſo können drey bis vier zu gleicher Zeit drüber ſetzen. Haben es alle gethan, ſo erhöht man die Ruthe nach und nach immer mehr, und alle nach und nach nicht mehr Könnenden treten ab. Wird die Ruthe mit den Fuſsſpitzen herunter geſtoſsen, ſo heiſst der Sprung verunglückt,

wird ſie nur mit den Füſsen berührt, das Gleichgewicht etwas verloren, oder die Stellung des Körpers vernachläſſigt: ſo heiſst er UNREIN; REIN aber, wenn alle dieſe Fehler vermieden werden. — Der Schlechtſpringende treibt den Sprung nur bis zur Höhe ſeiner HÜFTEN; der gute Sprung geht bis zur HERZGRUBE. So weit kann jeder etwas flinke Jüngling es ziemlich leicht bringen. Viele lernen es bis zum HALSGRÜBCHEN. Hiernach laſſen ſich die Springenden klaſſificiren.

REGELN zur Erlernung und Vorſicht ſind dieſe:

1) Im Anfange muſs man mehr ohne Anlauf ſpringen laſſen, und darauf ſehen, daſs die Anfänger Knie und Füſse grade in die Höhe ziehen, die Beine nicht auseinander reiſsen, oder ſeitwärts werfen. Deſshalb müſſen die Anfänger nie Höhen überſpringen wollen, die über ihre Kräfte gehn, ſonſt gewöhnen ſie ſich zu jenen Fehlern.

2) Der Anlauf muſs nicht zu lang ſeyn, ſonſt ermüdet er vergebens. Zehn Schritte, oft weniger, ſind genug. Die erſten Schritte ſind ein bedachtſames Hinſchweben auf den Fuſsſpitzen, dieſe Bewegung beſchleunigt ſich und wird beym letzten Schritte am gewaltſamſten. Zu groſse Schritte benehmen die Kraft zum Auffprunge, und ein zu ſchnelles Fortſtürzen macht den Bogen des Sprunges zu gedehnt, verhindert folglich ſeine hinlängliche Höhe.

3) Da der Halbcirkel des Sprunges immer gröſser wird, je höher man ſpringt: ſo muſs die Stelle, wo man aufſpringt, immer mehr von der Ruthe entfernt werden, je höher der Sprung wird; oder kurz, man muſs den Radius des Sprungs dann gröſser machen.

4) Beym Herabſpringen muſs der Leib nie rückwärts gebogen, ſondern vorwärts geneigt ſeyn, ſo wie ers beym Anlaufe war; und man muſs nicht völlig auf die Ferſen oder Abſätze auf-

treten, ſondern mehr auf die Fuſsballen und Zehen, damit ſich der Stoſs beym Niederſprunge nicht durch das Rückgrad fortpflanze. Dieſe Regel iſt wichtig, ſie gilt faſt von allen Sprüngen ohne Ausnahme.

5) Der Gymnaſt tritt bald einige Schritte vor die Ruthe, bald auf die Seite, um die Springenden zu beobachten.

Abänderungen: — Man kann beyde Arten des Sprunges ſehr mannichfaltig machen, und dieſs iſt hier, wie bey allen gymnaſtiſchen Übungen ſehr nöthig, um den Eifer der Jugend zu unterhalten und zu beleben. Hier ſind mehrere Abänderungen, ſehr leicht wird ſie Jeder mit noch andern vermehren können.

Man hängt über die Ruthe einen Apfel, oder ſo etwas, und läſst ihn beym Überſpringen erhaſchen. Man läſst die Ruthe ganz weg und ſpringt, mit oder ohne Anlauf, nach einem Apfel oder dergleichen.

Man verlangt, daſs ſich der Springende über der Barriere wie ein Kreiſel umdrehe.

Man läſst den Anlauf auf einem Beine machen, und den ganzen Sprung ſo vollenden. Man thut daſſelbe ohne Anlauf.

Man beſchwert die Hände des Springenden mit einer Laſt, um den Sprung zu erſchweren. Ein Paar mit Sand angefüllte Beutel können hier die Stelle der griechiſchen Halteren (ἁλτηρες) am beſten vertreten.

Man läſst den Springenden, anſtatt über die Ruthe zu ſetzen, durch einen Reif ſpringen, den man ihm behutſam, das heiſst, nicht feſtgehalten, vorhält.

3) Voltigiren. — Die Beſchaffenheit dieſer Übung läſst keine kurze Beſchreibung zu, die nur einigermaſsen hinlänglich wäre, um ſie darnach anſtellen zu können; man hat überdem ſchon weitläuftige Bücher darüber. Es würde deſshalb ganz vergebene Mühe ſeyn, hier das mit Leder überzogene Voltigirpferd abzu-

zeichnen, und die verschiedenen Sprünge, deren es eine grosse Menge giebt, durch Abbildung darzustellen. Wer diese Übung schon mit angesehn, oder gar geübt hat, kann sehr leicht dergleichen Sprünge selbst erfinden; aber wer sie noch nicht gesehen hat, wird nach Abbildungen wenig oder nichts machen können. Zum Glück ist sie nicht sehr unbekannt, da sie meistentheils auf Universitäten, auch da, wo Reutbahnen sind, gelehrt wird. Man benutzt sie da vorzüglich zum Behuf des Reutens und das mit Recht; aber bey der Erziehuug der Jugend ist sie noch sehr sparsam an wenigen Orten angewendet worden, weil man sie vermuthlich für zu gefahrvoll hielt. Ich kann diesem aus Erfahrung widersprechen, der sich gar nichts entgegen setzen läfst; ich sehe sie seit langer Zeit fast täglich von Knaben und Jünglingen üben und bis zu einem Grade von Fertigkeit bringen, der die meisten, nicht daran gewöhnten, Zuschauer in Erstaunen setzt, ohne dafs nur

je einer den geringsten Schaden dabey genommen hätte. Ich sehe, daſs es beynah nicht möglich ist, durch irgend eine andre Übung allein das zu leisten, was das Voltigiren vermag; daſs körperliche Stärke und Gewandtheit bis zu einem hohen Grade dadurch geübt, Muth und Gegenwart des Geistes, Haltung des Gleichgewichts und Augenmaaſs dadurch ganz ausserordentlich befördert werden: ich kann mich daher des Wunsches nicht enthalten, daſs man bey körperlicher Erziehung diese Übung am wenigsten vergessen mögte.

Einige der simpelsten und nützlichsten Sprünge habe ich davon in die Gymnastik übergetragen, diese wird man weiter unten im Abschnitte vom Balanciren finden; hier muſs ich sie übergehen, weil die Beschreibung der dazu erforderlichen Vorrichtung an dieser Stelle nicht gegeben werden kann. Dagegen darf eine Art des Voltigirens hier nicht übergangen werden, dieſs ist

DER GESELLSCHAFTLICHE SPRUNG.

Diese, durch die Fortdauer ziemlich angreifende, Übung macht der Jugend viel Vergnügen, denn sie ist gewöhnlich mit vielem Gelächter verbunden. Sie befördert die Gewandtheit des Körpers und erfordert einigen Muth, wenn sie weiter getriebene Sprünge erfordert, die über 5 Fuss weggehn.

Der Gymnast ordnet die Gesellschaft, welche ziemlich gleichmäſsig an körperlicher Länge seyn muſs, in eine Reihe HINTER einander. Ihre Namen seyen a, b, c, d, e, f, g, h. Ein jeder stützt die Hände auf seine Knie und nimmt folglich eine gekrümmte Stellung an. Die Hände werden so aufgesetzt, daſs die Daumen auf der innern Seite jedes Knies liegen. Die Ellbogen werden angeschlossen und der Kopf wird stark auf die Brust gesenkt. Ist die Gesellschaft schon gut geübt, so bleibt der Kopf eines jeden von der folgenden Person nur EINEN, im entgegen gesetzten Falle, um ZWEY Schritte entfernt.

Die Übung beginnt und besteht darin, dass jeder, wenn die Reihe an ihn kömmt, über alle Personen nach und nach wegsetzt. a richtet sich auf, um den Anfang zu machen; er stützt sich, indem er einen kleinen Vorsprung macht, mit beyden Händen sanft auf den Rücken des b, und setzt so über ihn weg, dass er mitten im Sprunge in der Stellung eines Reutenden über b erscheint. Beine und Schenkel werden folglich dabey wie beym Reuten aus einander gesperrt, damit b nicht davon berührt werde. Ist b auf die Art übersprungen, so wird zwischen b und c der Vorsprung wiederholt und eben so über c wegsetzt. Indem auch a jetzt über d springt, richtet sich aber b auf und machts dem a völlig nach; ihm folgt der Reihe nach c u. s. w. Jeder stellt sich, wenn er alle Vorstehende übersprungen hat, vorn an die Reihe in die erwähnte gekrümmte Stellung, so dass a alsdann nach h zu stehn kommt. — Ist die Gesellschaft gut geübt und steht jeder nur ei-

nen ſtarken Schritt vom andern: ſo iſt der Vorſprung nicht nöthig, ſondern der Niederſprung wird zugleich der Auſſprung. Dann geht die Übung ſchneller von Statten und ſie gewährt vieles Vergnügen. Um ſie zu einem hohen Grade zu treiben, üben ſich nur Zwey allein. Die gekrümmte Stellung fällt nach und nach weg und man ſpringt über die völlig aufrecht ſtehende Perſon.

Vorsichtsregeln: der Gymnaſt erlaube nicht, daſs Groſse ſich mit Kleinen üben, für jene iſts ohne Nutzen, für dieſe kann der Druck mit den Händen zu ſtark werden.

Sollen die Sprünge heftiger gemacht werden, und die Perſonen ſind nicht völlig geübt: ſo ſtellt ſich der Übungslehrer an die Seite deſſen, der überſprungen werden ſoll, um im Nothfalle den Springer aufzufangen, wenn ſein Sprung nicht glücken ſollte.

2. Der Höhensprung mit dem Stabe.

Dieſe Art des Sprunges erfordert weit

mehr Muth, Augenmaaſs und Geichgewicht des Körpers als der vorige. Sie übt zugleich die Muskeln der Bruſt, Schultern, Arme und Hände, die bey jenem müſsig waren.

Übung bey den Alten: Ich habe in keinem antiquariſchen Werke eine Spur von dieſer Übung gefunden; daſs ſie aber bey den Alten gebräuchlich geweſen ſey, ſieht man aus einer Stelle im Ovid, wo Neſtor ſich, vermittelſt ſeiner Lanze, auf die Zweige einer Eiche ſchwingt, um dem Calydoniſchen Eber zu entkommen. *)

Jetzige Übung. —— Vorrichtung: — Dieſe Übung geſchieht auf eben der Stelle wie der Sprung ohne Stab und mit derſelben Maſchinerie; aber vermittelſt ei-

*) Forsitan et Pylius citra Trojana perisset
Tempora: ſed, sumto positâ conamine ab hastâ,
Arboris insiluit, quae stabat proxima, ramis:
Despexitque, loco tutus, quem fugerat, hostem.
Metam. VIII: 366.

nes 7 bis 10 Schuh langen, nicht zu schweren Stabes, der so stark ist, daſs der Körper sich auf ihn stützen und so über die Ruthe wegschwingen kann.

Übung: — Der Körper soll auf einen Stab gestützt über eine gegebene Höhe geschwungen werden. Zu diesem Ende faſst der Springende den Stab in beyde Hände, die linke unten, die rechte oben, man sehe Fig. 2. Beyde Arme sind dabey ziemlich weit aus einander gespannt. Der Untere soll beym Sprunge den Körper stützen, der Obere zum Hinaufziehen desselben dienen. Der Springende nimmt einen, nach Maſsgabe der gegebenen Höhe, heftigen Anlauf, von 10 bis 15 Schritten, setzt den unten zugespitzten Stab nicht links noch rechts, sondern grade vor seinen Füſsen, ein bis zwey Schuh vor der Ruthe nieder, giebt dem Körper durch die Schnellkraft der Füſse und durch den Zug der Hände einen heftigen Schwung, gewinnt dadurch in den Stellen xx einen starken Auffsprung und schwingt

die Füſse in der bogenartigen Linie von xx über y nach zz, oder wenn der Theil des Stabes ab nach Maſsgabe länger genommen iſt, über o oder p nach zz. Durch bloſse Linien iſt die Sache Fig. 3 angegeben, ab ſey die Ruthe, cd der Stab. Bey AA machen die Hände den feſten Punkt, um welchen ſich der Körper des Springenden herumſchwingt. Er kommt mithin in alle die Lagen, welche durch die Linien A B angedeutet ſind, bis er endlich in die Lage A C kommt; hier ſenken ſich die Füſse bey C wieder nieder und erreichen auf jener Seite der Ruthe den Boden. Die Perſon ſteht nun mit dem Geſichte dahin gewendet, wo ſie herkam; im entgegengeſetzten Falle iſt der Sprung fehlerhaft. Davon weiter unten.

Aber wo bleibt der Stab? Entweder reiſst ihn der Springer, wann er, in der Lage A C, zu ſinken anfängt, über die Ruthe hinüber; oder er giebt ihm zu eben der Zeit mit der rechten Hand einen Rückſtoſs, ſo daſs er nicht auf die

Ruthe fällt; oder er thut keins von beyden, sondern läſst ihn in ſeiner perpendikularen Stellung ſtehn und erhaſcht ihn, im Augenblicke des Niederſprunges, indem er unter der Ruthe durch greift. Hierzu iſt weit mehr Behendigkeit nöthig.

Der noch ſchlecht Springende treibt ſeinen Sprung höchſtens bis zu ſeiner eigenen Höhe. Gut ſpringt er, wenn die Höhe erreicht wird, die er mit den Fingerſpitzen zu erreichen im Stande iſt. Sehr viele lernen dieſe Verhältniſſe überſchreiten. Hiernach laſſen ſich die Springer klaſſificiren. Mehrere Knaben und angehende Jünglinge habe ich ihre eigne Gröſse um 2′ 6″ bis 3′ 2″ und bey einer Körperlänge von 5′ 2 Zoll, 8′ 4 Zoll überſpringen ſehen.

Erlernungs- und Vorſichtsregeln:

1) Der Anfang wird mit ganz niedrigen Sprüngen gemacht. Es iſt nicht nöthig, gleich eine gegebene Höhe überſpringen zu laſſen; ſondern ſchon hinreichend, daſs der Zögling ſich mit dem

Stabe bloſs hebe und mit ſeinem Körper einen Halbcirkel um denſelben beſchreiben lerne. Bey dieſen kleinen Proben ſehe der Gymnaſt darauf, daſs der Springende den Stab jedesmal GRADE VOR den Füſsen nieder ſetze.

2) Der Springende darf bey dieſer Übung, wobey der Körper um den Stab halb herumgeſchleudert wird, nicht in der Richtung niederſpringen, in welcher er den Anlauf nahm; ſondern er muſs ſich im Springen herum drehen, ſo daſs ſein Geſicht im Niederſprunge nach der Gegend hinſieht, woher er kam. Man wird dieſe Wendung ſehr natürlich finden, wenn man nach Fig. 2 die Bewegung des Körpers in Gedanken von x x bis z z verfolgen will. Aber dieſes Umdrehen iſt zugleich auch ſehr vortheilhaft; denn wenn der etwas gekrümmte Körper nach Fig. 3 in die Lage A C kommt: ſo iſt der Bauch unten und der Sprung wird wegen der Einbiegung deſſelben erleichtert, man

ſtöſst dann nicht ſo leicht auf die Ruthe, als wenn die auswärts gebogene Seite des Körpers unterhalb iſt und ſich der Springende auf die Ruthe gleichſam nieder zu ſetzen drohet. Und dann wird das Anprellen der Füſse ungemein durch dieſe Wendung gemindert. Praktiſche Ausführung wird dieſe Regel vollkommen deutlich machen.

3. Es kommt faſt alles darauf an, daſs die Länge des Stabes von der unterſten Spitze bis zur linken Hand mit der Höhe des zu machenden Sprunges in gehörigem Verhältniſſe ſtehe. Faſst man dieſen Theil Fig. 2, a b zu kurz, ſo wird man ſich ſchwerlich über die gegebene Höhe ſchwingen können; zu lang, ſo braucht man mehr Kräfte, als nöthig ſind, um den Sprung zu machen. Ich habe gefunden, daſs man dieſen Theil des Stabes um 6 bis 12 Zoll kürzer nehmen dürfe, als die Höhe der Ruthe beträgt. Man ſpringt folglich noch ſehr gut über eine Höhe von 6

Schuh, wenn man den Stab 5 Schuh 6 Zoll oder nur 5 Schuh lang nimmt; ja es läſst ſich noch darüber ſpringen, wenn der ganze Stab ſelbſt nicht einmal 6 Schuh hat.

4) Der Anlauf ſey 10 bis 12 Schritte, anfangs gelinde, dann heftiger. Der Stab wird 1 bis 2 Schuh, je nachdem die zu überſpringende Höhe kleiner oder gröſser iſt, vor der Ruthe eingeſetzt. Beym Aufſprunge werden Kniee und Hüftgelenke gekrümmt; Im Punkte der höchſten Höhe wird der ganze Körper ziemlich grade ausgeſtreckt gehalten; der Niederſprung geſchieht, wie immer, auf die Zehen.

5) Der Stab darf nicht aus Dielen geſchnitten ſeyn, er würde zerbrechen; ſondern man muſs durchaus einen ganzen Stamm dazu nehmen, der von Natur ſchlank und leicht, aber feſt gewachſen iſt: folglich ſind junge Fichtenſtangen dazu am bequemſten. Sein unterſtes Ende muſs immer gehörig geſpitzt,

und der Boden in der Stelle des Auf-ſprunges weich genug ſeyn, damit die Spitze etwas eindringen kann.

3. Der Sprung in die Tiefe ohne Stab und mit dem Stabe.

Ich glaube nur wenig über den beſondern Nutzen dieſer Übung ſagen zu dürfen; man vergegenwärtige ſich die ſo häufig im menſchlichen Leben vorkommenden Fälle: ſo wird man ſich von ſelbſt davon überzeugen. Feuersgefahr treibt uns zu den Fenſtern unſers Hauſes heraus; ein unvorhergeſehner Stoſs nöthigt uns, von einer Höhe herab zu ſpringen; wildgewordene Pferde zwingen uns, vom Wagen herab durch einen Sprung Sicherheit zu ſuchen; wir kennen dieſe gewaltſame Bewegung nicht und brechen Arme oder Beine. Ich ſah oft Knaben 9 Fuſs hoch herab ſpringen, aber einen ungeübten Jüngling von einer Höhe von etwa 3 Fuſs herabfallen und das Schlüſſelbein zerbrechen. Überdem verfehlen wir die wich-

tigern Zwecke der Gymnaſtik bey dieſer Ubung gewiſs nicht, ſie erfordert ganz vorzüglich Muth und Entſchloſſenheit.

Es kömmt hier darauf an, daſs man den möglich höchſten Sprung mit der kleinſten Gewaltäuſerung auf den Körper thue. Dieſs beruhet auf der Beſchaffenheit des Bodens, der elaſtiſch oder weich genug ſeyn muſs, und auf der Haltung des Körpers ſelbſt. Man wählt dazu einen tief mit Sande überdeckten Boden, oder auch einen feuchten Moos- oder Raſengrund. Um die Höhe zu veranſtalten, iſt für die Geübtern eine Leiter oder eine tragbare Treppe hinreichend; weit beſſer aber iſt es, wenn man auf dem Übungsplatze einen ſandigten Hügel im Durchſchnitt abſticht, und die abgeſchnittenen Seiten zum Herabſpringen gebraucht. Durch dieſe Einrichtung läſst ſich der Sprung nach und nach erhöhen; man fängt die Übung nicht weit vom Fuſse des Hügels an und rückt die Stelle des Absprungs (die Stelle, von wo man her-

unterſpringt) nach und nach immer mehr nach dem Gipfel hinauf. So treibt man den Sprung bald bis zu einer Höhe von 9 und mehreren Fuſsen, und lernt den Körper dabey gehörig im Gleichgewicht erhalten. — Wir bleiben hierbey nicht ſtehn. Iſt unſer Standpunkt ſo beſchaffen, daſs wir die Hände daſelbſt anſchlagen können, wie z. E. beym Sprunge vom unterſten Aſte eines Baumes, oder aus einem Fenſter u. dergl.: ſo ergreifen wir die Stelle des Abſprungs mit den Händen, laſſen den ganzen Körper in die Tiefe hinab und gewinnen dadurch der Höhe 4 bis 5 Fuſs ab.

Der Körper muſs beym Herabſpringen etwas zuſammen gebogen werden, damit der Stoſs des Bodens ſich nicht in grader Richtung durch das Rückgrad fortpflanze. Eben deſshalb muſs man nicht auf die Ferſen, ſondern auf die Ballen der Zehen ſpringen. Hierdurch kann man die fehlende Elaſticität des Bodens faſt ganz erſetzen.

Mit einem Stabe ist diese Art des Springens viel leichter. Man verschafft sich nämlich sehr bald die Fertigkeit mitten im Sprunge die Hände am Stabe herabgleiten zu lassen und dadurch die Höhe zu vermindern; überdem wird die Gewalt der anziehenden Kraft durch den Stab ungemein geschwächt.

Eine der allgemeinsten Vorsichtsregeln der ganzen Gymnastik heisst: NICHT NACH TISCHE! Davon künftig. Aber ich muss hier ganz besonders darum bitten, dass man doch nie nach Tische von Höhen herabspringe: weil es mit augenscheinlicher Gefahr verbunden ist. Auch die Zunge muss man bey dieser Übungsart vorzüglich in Acht nehmen.

4. Der Sprung in die Weite mit und ohne Stab.

Auch diese Übung ist dem jugendlichen Geiste sehr angemessen. Sie reizt den Muth desselben indem sie zugleich alle Muskeln, besonders die der Schen-

kel und Beine, anſtrengt, und die ganze körperliche Maſchine agiler macht.

Wir wählen auf unſerm gymnaſtiſchen Platze eine weiche, etwas feuchte, mit ſtarken Raſen überdeckte, oder auch ſandichte Stelle aus. Hier bezeichnen wir den Punkt des Absprungs (Terminum a quo) mit einem weiſsen Stäbchen, oder ſonſt einem deutlichen Merkmale, ſo wie auch den Punkt des Niedersprungs (terminum ad quem); der Gymnaſt beſtimmt die Entfernung beyder. Sie iſt Anfangs nur 5 Schuh. Er läſst die Springenden zuerſt nur wenige, in der Folge bis 15 Schritte vor dem erſten Punkte ſtellen, Mann hinter Mann. Einer ſetzt nach dem andern über, bis die Reihe durch iſt. Dann ſteckt er den Punkt des Niederſprungs um 1 bis 2 Schuh weiter hinaus, läſst den Sprung wiederholen und ſo fort. Iſt man völlig bis zum Äuſerſten gekommen — und dieſs iſt gewöhnlich die ganze Körperlänge des Springenden

DREYMAL weniger 1/2 bis 1 Schuh*) — ſo kann man dieſelbe Übung mit dem Springſtabe machen. Der Handgriff dabey iſt von dem Höhenſprung mit dem Stabe in nichts verſchieden; der Bogen des Sprunges wird hier nur ſo viel als möglich in die Länge gezogen.

Um dieſe Art des Sprunges mehr in Ernſt zu verwandeln, wandern wir bisweilen an den Bach, welcher ſich über unſern gymnaſtiſchen Platz ſchlängelt, um hier in mancherley Richtungen, vom höhern zum niedrigern Ufer, und ſo umgekehrt, hinüber zu ſetzen. Niemand will gern durchnäſst werden, jeder hütet ſich alſo falſch zu ſpringen. Der Geübteſte macht immer den Anfang, die Andern eifern ihm nach, ſtrengen alle ihre Kräfte beym heftigen Anlauf und Abſprunge an, und lernen Muth faſſen, wenn es ihnen einigemal gelungen iſt. Hier

*) Ein geübter Jüngling von 5′ Höhe ſprang gewöhnlich 14 1/2 bis 15 Schuh.

wird denn auch meiſtens mehr geleiſtet, als auf trocknem Boden. Ich habe manche Knaben ihre Länge 3 Mal genommen überſpringen ſehn. *)

Endlich greifen wir wieder zum Voltigirſtabe. Wir brauchen ihn hier etwas länger als beym Höhenſprunge; es kömmt darauf an, wie weit wir ſpringen wollen, und wie hoch oder niedrig die Ufer ſind, die wir ab und zu ſpringen. Zwölf Fuſs können genug ſeyn. Man faſst den Stab wie gewöhnlich, nimmt einen heftigen Anlauf, ſetzt ihn etwas vor der Mitte des Baches ein, und ſchwingt ſich in einem groſsen Bogen bis zum andern Ufer hinüber. Man iſt im Stande, durch den Druck der Hände gegen den Stab, den Körper ſo hoch hinauf zu treiben, daſs man beynahe über der Spitze des Stabes ſchwebt. Jemehr man dieſs bewirkt, um

*) Der Obengenannte ſprang 16 Schuh weit bey 5 Schuh Leibeslänge.

desto schöner nimmt sich die Übung aus. Beym Niederspringen kann man sich durch einen mäſsigen Druck der Hände gegen den Stab leicht ein Paar Fuſs weiter vorwärts schieben, und dadurch den Sprung verlängern. Man muſs bey dieser Übung genaues Augenmaſs beobachten und über das Gleichgewicht seines Körpers, der, gleichsam nur auf einen Punkt gestützt, fortschwebt, ziemlich Herr seyn. Nur Wenige lernen sich gehörig an dem Stabe hinauf-ziehen, aber es ist doch sogar möglich, mitten im Schweben, vermittelst der Hände, an dem Stabe weiter hinauf zu klimmen, um einen gröſsern Radius zu gewinnen. Indeſs habe ich das Vergnügen gehabt, mehrere Knaben auf diese Art eine Entfernung überspringen zu sehn, die fast 4 Mal so lang war, als das Maaſs ihrer Körperlänge.*)

Diese beyden Arten des Sprunges mit und ohne Stab, lassen sich auch ganz oh-

*) Der Vorhingenannte übersprang mehrmals 21 Schuh.

ne Anlauf machen. Ohne Stab, ſetzt man die Füſse dicht zuſammen, neigt den Körper vorwärts und ſchnellt ſich ſo fort.

Mit dem Stabe findet daſſelbe Statt.

Vorsichtsregeln:

1) Der Boden, auf welchem der Anlauf genommen wird, darf nicht glitſchig ſeyn; beſonders feſt ſey die Stelle, wo man aufſpringt; deſto weicher die, wo man niederſpringt.

2) Der Niederſprung, oder das Anprellen auf die Erde, geſchieht faſt durchgehends auf die Abſätze; man würde bey einem heftigen Sprunge in Gefahr ſeyn, auf die Naſe zu ſtürzen, wenn man mit den Zehen aufſetzen wollte. Aber da der Körper dabey gebogen iſt, ſo pflanzt ſich der Stoſs gar nicht directe fort. Und dann muſs ſich der Springende daran gewöhnen, das heftige Fortſchieſsen des Körpers nicht auf der Stelle, wo die Füſse auftreten, auf einmal hemmen zu wollen, um da ſtill zu ſtehn; er muſs vielmehr nur einen Theil

davon durch das erste Anprellen vernichten, und sogleich mehrere Schritte behende fortspringen, bis die Bewegung aufhört. Doch geht diess nur, wo es der Boden erlaubt. Beym Sprunge über den Bach ist diess oft nicht der Fall, und man springt dann mehr mit den Spitzen der Füsse auf.

3) Es ist hier, so wie bey allen diesen Übungen, schlechterdings erforderlich, mit beyden Füssen zugleich aufzuspringen, und nicht einen schreitenden Sprung zu machen, wobey ein Fuss auftritt, wenn der andere noch hinten ist. Diess ist gefahrvoll; man muss es durchaus nicht zugeben.

4) Wenn mit dem Stabe in die Weite gesprungen wird, ist es eben nicht nöthig, den Körper herum zu drehen, wie oben beym Höhensprunge mit dem Stabe.

Abänderung: — der fortgesetzte Sprung.

Wollen wir den Alten nachahmen, so wählen wir eine beliebig lange, ebene

Bahn, und bestimmen den Anfangspunkt derselben. Vor ihm sammelt sich die junge Gesellschaft und einer von ihr macht den Anfang. Er stellt sich auf die bestimmte Stelle, die Füsse dicht neben einander, den Körper etwas vorwärts gebogen, schwingt er die Arme nach hinten und vorn und thut mit geschlossenen Füsen, im bequemsten Zeitpunkte des Springens und Neigens, einen Sprung vorwärts so weit fort, als es ihm möglich ist. Auf seinem neuen Standpunkte wiederholt er Dasselbe, und so immer fort. Alle folgen ihm darin nach. Das Ziel der Bahn ist entweder bestimmt und derjenige ist Sieger, welcher es mit den wenigsten Sprüngen erreicht; oder es ist unbestimmt, und derjenige erhält den Preis, welcher diesen fortgesetzten Sprung am WEITESTEN treibt, oder auch die meisten Sprünge hinter einander macht, doch muss man alsdann darauf sehn, dass er jeden Sprung gehörig vollende. Diese Übung ist angreifend für die

Muskeln der Schenkel; 15 bis 20 dergleichen Sätze bewirken ſchon ſtarkes Athmen. — Um andre Muskeln ins Spiel zu bringen, läſst der Gymnaſt dieſen fortgeſetzten Sprung auch rückwärts machen.

5 und 6) Der sprung in die höhe und weite und tiefe und weite zugleich.

Alle dieſe Arten ſind nur kleine Abänderungen der vorigen; aber alle ihrer Natur nach weit heftiger: denn die Schwierigkeit iſt hier von doppelter Art. Mithin muſs der Anlauf heftiger gemacht werden, wenn man zugleich hoch und weit ſpringen will. Wir brauchen dabey die oben angegebenen Springpfeiler und die Ruthe oder Schnur und unternehmen den Sprung mit dem Stabe, oder ohne denſelben. Der Punkt des Auffprungs beſtimmt ſich durch die Natur der Übung von ſelbſt; aber der des Niederſprungs muſs durch ein Zeichen z. E. durch ein an dem Boden durchgezogenes Band bemerkt und dadurch die Weite beſtimmt werden.

Auch der Sprung in die Tiefe und Weite bedarf eines ſtarken Anlaufes. Er gehört zu den gewaltſamſten Übungen und kann nur dann ohne Schaden unternommen werden, wenn man die Stelle des Niederſprunges durch Stroh, Heu oder ſo etwas vollkommen weich macht. Auch dieſer Sprung kann mit und ohne Stab geſchehn.

Wer die obigen Übungen gut inne hat, wird ſich bey dieſen ſehr leicht zu helfen wiſſen.

ACHTER ABSCHNITT.

DAS LAUFEN.

Unter den Mitteln, ſagt Mercurialis, welche die Natur dem geſammten Thiergeſchlechte zur Erhaltung des Lebens gab, iſt das Laufen das wichtigſte. Es muſs daher wohl eine der natürlichſten und unſchuldigſten Übungen ſeyn, wenn die Natur ſelbſt uns dazu angewieſen hat. Mithin wird es ſehr auffallend, wenn wir, ſcheinbar, alles Mögliche thun, um unſere Jugend das Laufen verlernen zu laſſen. Die erſte phyſikaliſche Behandlung ſcheint dieſe Fertigkeit ganz vernichten zu wollen; ſpäterhin darf der Knabe oft kaum Mine machen, als wolle er laufen: ſo verbieten

wirs als Unart, und wenn er erwachſener iſt, ſo ſtellt ſich vollends der feine Ton in den Weg und läſst ihn nicht durch. Medicinische Vorurtheile und eigene Bequemlichkeit kommen dazu und laſſen uns nie zu einer Fertigkeit kommen, die doch jedem ſo nöthig und an ſich ſo unſchädlich iſt. — Es kann möglich ſeyn, daſs wir vom Laufen die Schwindſucht bekommen, aber ſchwerlich liegt die Schuld am Laufen, ſondern an uns ſelbſt, wenn wir laufen müſſen, ohne es je geübt zu haben. Neger und andere Naturmenſchen laufen mit einer Fertigkeit, die uns in Erſtaunen ſetzt, täglich, um ihre Bedürfniſſe zu gewinnen. Ich glaube, daſs ſie die Schwindſucht davon eben ſo wenig bekommen, als die Thiere, welche wegen ihrer Schnelligkeit berühmt ſind.

Aber kein thieriſcher Körper ſcheint mir mehr zum Laufen gebildet zu ſeyn, als der menſchliche; die edlern Theile, welche durch den übermäſsigen Zutritt des Bluts leiden könnten, ſind oben und

die Schwerkraft selbst kommt dem Laufenden zu Hülse, um sein Fortstürzen zu befördern. Er braucht nur seine Füsse und Schenkel durch Übung nervös zu machen und an schnelle Bewegung zu gewöhnen, so ist die Übung, wie es mir die treueste Erfahrung sagt, so schwer nicht. Ich glaube sogar aus Erfahrung schliessen zu dürfen, dass sie unserer Lunge sehr vortheilhaft sey, und dass es für Personen von kurzem Athem vielleicht kein besseres Mittel gebe, ihre Brust zu verbessern, als almähliges Gewöhnen zum Laufen. „Wenn einmal" sagt der einsichtsvolle Frank: „die zartern Knaben im Gehen, Wenden u. dergl. wohl geübt sind, so ist das Ziellaufen, unter vernünftigen Bedingungen, eine vorzügliche Bewegung."

Ein Hauptzweck dieser Übung ist mit einem Worte Stärkung der untern Glieder und vorzüglich der Lunge

Übung der Alten: — Das Laufen Δρομος, die älteste Übung, weil sie die na-

türlichſte iſt, wurde bey den griechiſchen Völkern ſo ſehr geſchätzt, daſs Homer ſogar ſagt, kein Mann könne gröſsern Ruhm erlangen, als wenn er ſtark an Händen und Füſsen ſey; und Plato empfiehlt nicht nur Männern und Jünglingen, ſondern auch erwachſenern Knaben und Mädchen das Laufen; Seneca, der im 15ten Briefe ſeinen Widerwillen gegen die Athletik ziemlich derb zu erkennen giebt, räth dem Lucilius doch das Laufen als Leibesübung an, und die Olympiaden wurden nur mit dem Namen desjenigen bezeichnet, der im Wettrennen Sieger geweſen war. — Die Laufbahn der Alten hieſs Stadium, weil ſie juſt ein Stadium, d. i. 125 Schritte, (94 1/2 Toiſe, oder nicht voll 567 Fuſs pariſ. Maaſs) lang war. Sie war mit Sande überdeckt, ihr Anfangspunkt hieſs αφεσις, βαλβις u. ſ. w. ihr Endpunkt τελος, σκοπος u. ſ. w. und die Laufenden waren entkleidet, ſo wie dieſs bey allen gymnaſtiſchen Übungen Sitte war. Diejenigen, welche ſich bloſs dar-

auf einliessen, das Stadium nur vom Anfange bis zum Ende zulaufen, hiessen Stadiumsläufer (σταδιοδρομοι); andre liefen es auch zurück und machten folglich 2 Stadien, man nannte sie daher Läufer des Doppelstadiums (διαυλοδρομοι). Die Länge des Wegs konnte hier nur wenig Schwierigkeit machen, es kam also bloss auf Geschwindigkeit an. Um die Dauer des Läufers zu erproben, verlängerte man den Weg dadurch, dass man mehrmals das Stadium hin und her lief. So entstand denn die grösste Laufbahn der griechischen Wettläufer, die man δολιχον nannte, und welche 12 Stadien, d. i. 6804′ paris. oder nach andern 24 Stadien d. i. 13608′ paris. also nicht 2/3 einer geogr. Meile betrug. Man sah diess für äusserst schwierig an.

Nicht immer wählte man das Stadium zur Laufbahn, sondern auch das freye Feld, wo Berg und Thal, Ebenen und Unebenen mit einander abwechselten.

Oft lief man auch in völliger Rüſtung, und dann hieſsen die Läufer ὁπλιτοδρομοι.

Eine beſondere Art des Laufens im Stadium finde ich beym Galen angeführt. Die Griechen nannten es εκπλεθριζειν. Man nahm den ſechſten Theil des Stadiums zur Bahn, durchlief ihn vorwärts und rückwärts, ohne ſich umzuwenden, wiederholte dieſs ſtets, blieb aber von beyden Endpunkten der Bahn immer mehr und mehr zurück, bis endlich in der Mitte nur noch ein einziger Schritt zum rückwärts und vorwärts ſpringen übrig war. *)

Jetzige Übung: — Vor allen Dingen machen wir uns ein Stadium. Zwey Bäume, deren Entfernung uns in Fuſsen und Schritten genau bekannt iſt, ſind uns

*) Est autem εκπλεθριζειν, cum in plethro, i. e. in sexta parte stadii, quis prorsum retrorsumque vicissim, idque saepe, in utramque partem sine flexu cursitans, unoquoque cursu breve quiddam de spatio demit, quoad denique in unico gressu constiterit. Galen. de Tuend. San. Lib. II. Cap. 10.

dazu hinreichend. Das Stadium der Alten betrug 567 pariſer Fuſs. Wenn man will, kann man es eben ſo lang machen. Die Übung ſelbſt kann in zweyerley Abſicht angeſtellt werden, um nämlich entweder SCHNELL oder LANGE zu laufen.

a) Es ſoll SCHNELL gelaufen werden.

Der Gymnaſt ſtellt ſeine ſämmtlichen Schüler, wenn er alle zuſammen auf einmal üben will, bey dem erſten Baume in Fronte. Sind ſie nicht alle an Fertigkeit gleich, ſo ordnet er ſie darnach. Er giebt den Schwächern mehrere Schritte voraus, damit die Stärkern nicht zu leichtes Spiel haben. Sie ſtehn. Er ſelbſt eilt zu dem Ende des Stadiums und winkt mit einem beſtimmten Zeichen zum Auslaufen. Alles ſtürzt unglaublich zu, um den Preis — es iſt ein kleiner Zweig von dem letzten Baume des Stadiums — zu gewinnen.

Oder der Gymnaſt ſtellt die ganze Fronte in Claſſen nach der gleichmäſsigen, ihm wohl bekannten Fertigkeit der Laufenden. Alle bleiben in einer Reihe

ſtehn, aber nur eine Klaſſe läuft auf einmal, wenn er das Zeichen giebt. So übt ſich Gleich an Gleich.

Oder endlich, er will die guten Läufer hervorziehn, die ſchlechten beſchämen und anfeuern; er ordnet ſie folglich nach der Leibeslänge und ſtellt die in eine Claſſe zuſammen, die GLEICH GROSS ſind. Er giebt einer Claſſe nach der andern das Zeichen, und belohnt am Ende der Bahn den Sieger.

Alle waren bisher nur noch Stadiodromen, oder Läufer des EINFACHEN Stadiums. Nach und nach gewöhnt er ſie an das Doppelſtadium, indem er ſie um den letzten Baum herum laufen und zu dem erſten zurück kommen läſst. Mit der Zeit lernen ſie das Stadium mehr als einmal hin und her laufen.

Junge Leute lieben die Abänderung, man muſs ſie alſo auf mancherley Art ins Spiel ziehen; denn gezwungen ſoll niemand werden, alles ſoll mit Vergnügen geſchehn.

Damit ihnen jene Methoden nicht zu gewöhnlich werden, übt ſie der Gymnaſt zuweilen nach der Uhr, Mann für Mann, auf obige Art. Am Ende wird die Berechnung gemacht und der als Sieger erkannt, welcher die beſtimmte Bahn in der kürzeſten Zeit zurück legte.

b) Die LANGE Laufbahn.

Eine der ſtrengſten Übungen für den Körper iſt das LANGE anhaltende Laufen; ſelbſt die Griechen hielten ihre lange Laufbahn, δολιχον, für etwas ſehr ſchwieriges, an welches man ſich nicht ſo leicht wagen müſſe. Es kömmt aber alles nur darauf an, daſs man ALLMÄHLIG zu Werke gehe, um den jungen Leuten Kraft in die Beine und Schenkel zu bringen, die nie durch Stillſitzen erlangt wird.

Um dieſs, auf die wohlthätigſte Art für ihren Körper, zu bewerkſtelligen, ſind ſtarke, ſtundenlange Winterpromenaden, überaus bequem; die Luft iſt rein, ſtärkend, die Kälte macht raſch und die Muskeln zur Bewegung aufgelegt. Möchten

wir doch unserer Jugend eine Wohlthat nicht entziehen, welche ihnen die Natur umsonst gewährt. Ich glaube, dass keine Jahrszeit einen wohlthätigern Einfluss auf die menschliche Gesundheit habe, als der Winter. Wir verschmähen ihn beym Genuss der stets erwärmten Stubenluft und sammeln uns Stoff zu Frühlingskrankheiten, die wir dann der Witterung zuschreiben! — —

Durch diese Promenaden bringen wir selbst junge achtjährige Knaben schon dahin, dass sie ein Paar Meilen ununterbrochen fortmarschiren lernen. Wir gewöhnen sie allmählig zu starken Schritten und es dauert nicht lange: so sehn wir sie Viertelstunden ganz bequem neben uns her traben, ohne zu ermüden, oder Beschwerde zu empfinden; denn das Laufen ist eine so natürliche Bewegung als das Gehn, aber wir lernen beydes nicht, wenn wirs nicht üben: daher giebt es Leute, die nach einer Stunde langen Promenade so ermüdet sind, als vielleicht Philippides

nicht war, als er in zwey Tagen, von Athen nach Sparta, 35 Meilen durchlief.

Diese Nebenübungen verbindet der Gymnast mit den Übungen auf der Laufbahn. Er vergönnt es seinen Schülern, mit gemäſsigter Schnelligkeit um beyde Grenzbäume seines Stadiums zu laufen, und so nach und nach eine Fertigkeit im langen Laufen zu erlangen. Aber er ZWINGT ZU NICHTS, er REIZT MIT NICHTS, er hält wohl eher ZURÜCK.

Mit Vergnügen sah ich am 19ten Sept. 1792 drey Knaben unser Stadium in 20 Minuten 14 Mal umlaufen. Jedes Mal beträgt, genau gemessen, 822 pariser Fuſs, mithin betrug ihre ganze Laufbahn 11508 pariser Fuſs oder mehr als eine halbe deutsche Meile, (die ganze zu 22842′ paris.)

Im Herbste 1791 liefen 22 Knaben und Jünglinge. Ein Einziger umlief das Stadium nur 2 Mal, fünf 3 Mal, zwey 4 Mal, zwey 5, zwey 6, einer 7, einer 10, zwey 11 Mal, drey 12 Mal, das ist 9864 paris. Fuſs in 18 Minuten. Die drey besten

leisteten, nach der genauesten Berechnung folgendes:

Umlief d. Stad.				parif. Fuſs od.	deutſche Meil.		Min.
A	14	Mal	das iſt	11,508	über	1/2	in 21
B	15	Mal	—	12,330	über	1/2	in 22 1/2
C	17	Mal	—	13,974	faſt	2/3	in 24 1/2

Man ſtelle dieſs gegen das Dolichon der alten Griechen, eine Bahn von höchſtens 13608 pariſer Fuſs und man wird ihre lange Laufbahn ſehr glaublich finden, wenn man ſie auch nicht, wie manche glauben, zu 12, ſondern mit Suidas zu 24 Stadien annimmt. *) Vielleicht liefen ſie weit ſchneller, darüber fehlt es uns an Angaben, aber ſie liefen auch ganz nackt, und vermieden ſo wenigſtens die Hälfte der Beſchwerde.

*) Nach Ab. Barthelemi im jeune Anach. IV S. 78 liefen die Athleten die Laufbahn zu Olympia, bey den berühmten Spielen, höchſtens 12 Mal. Die Bahn war 567′ pariſer Maaſs, mithin war ihr ganzer Lauf nur 6,804 pariſer Fuſs.

Zur Beruhigung aller derer, die bey diesen Angaben ängstlich werden möchten, setze ich noch besonders hinzu, dass von allen 22 Knaben, und von A, B und C besonders Keiner jemals Nachtheil von dieser Übung empfunden hat, und dass die letztern namentlich weiter zu laufen wünschten, weil sie nach ihrer Versicherung weder müde waren, noch Beschwerde empfanden. Nur beobachte man folgende Regeln:

1) Man stelle diese Übungen nur bey kühlen Tagen, und hauptsächlich im Herbst und im Winter an.

2) Man lege beym Wettlaufen alle obere Kleidung gleich ab, ehe man zu laufen anfängt, und laufe mit offener Brust, ohne Halsbedeckung und mit blossem Kopfe, welche Theile des Körpers überdem immer bloss getragen werden sollten.

3) Man lasse die Kleidung wieder anlegen, wenn der Wettlauf geendigt ist, und

halte die Läufer durch Gehen noch einige Zeit in Bewegung. — Frank giebt den Rath, die Wettläufer vom Ziele bis zum Anfange des Stadiums wieder zurückgehn zu lassen, damit sie sich nicht zu schnell abkühlen. Ist das Stadium bloss EINMAL durchlaufen, so ist diess ganz hinreichend, ist aber der LANGE Lauf geübt worden: so mögte diess nicht hinreichend seyn. Die Läufer müssen länger in Bewegung erhalten werden.

Nicht immer ist die Laufbahn zu laufen nöthig. Der Gymnast wählt das freye, ebene und unebene Feld, Berg, Thal und Wald, er bindet sich oft an keinen Weg, sondern durchschneidet die Waldung in geraden Linien; aber er kennt sie genau, um mit seinen Schülern dem allgemeinen Vorsatze männlich treu bleiben zu können, ohne ihr Leben aufs Spiel zu setzen. Hier übt der Knabe seinen Körper auf hundert Arten, er ge-

winnt Kraft, Geschmeidigkeit, Dauer und Gesundheit; sein Geist lernt Beschwerden ertragen, die ihm im Zimmer nie begegnen und die er doch zu ertragen sich einst genöthigt sehen kann. Ich wiederhole es noch einmal, die schönste Zeit dazu ist der Winter, wo die meisten übrigen Übungen im Freyen nicht thunlich sind.

NEUNTER ABSCHNITT.

DAS WERFEN.

Das Werfen hat die Stärkung der Hand, des Arms, der Schulter und Bruſtmuskeln zum beſondern Zweck, und befördert, wenn es nach einem beſtimmten Ziele geſchiehet, das Augenmaaſs auf eine ſehr gute, unterhaltende Art. Daſs es in täglich vorkommenden Fällen zur Vertheidigung ſeiner eigenen Haut ungemein nützlich ſey, iſt zu bekannt, als daſs ichs weiter auseinander zu ſetzen brauche. Selbſt die Geſchichte hat uns merkwürdige Beyſpiele von dem Nutzen dieſer Übung und von dem Grade der Vollkommenheit aufbewahrt, zu welchem man ſie bringen

kann. Wer erinnert ſich hierbey nicht an Davids Schleuder, und an die Fertigkeit der alten Bewohner der Baleariſchen Inſeln? Unter den jetzigen Nationen ſind die Patagonier ſehr rüſtige Schleuderer. Nach Bougainville und andern beſteht ihre Hauptwaffe aus zwey in Leder gefaſsten Kieſelſteinen, die an beyden Enden eines 6 bis 7 Fuſs langen Darmes befeſtiget, und etwa ſo groſs als eine zweypfündige Kanonenkugel ſind. Sie bedienen ſich ihrer, zu Pferde, auf der Jagd und treffen auf 300 Schritt ihren Gegenſtand ſehr genau.

Unter den Neuern empfiehlt Frank dieſe Übung*) mit den Worten: „das Werfen nach beſtimmten Zielen, an Orten, wo weder den Vorbeygehenden, noch öffentlichen Gebäuden, davon Nachtheil zuwachſen kann, ſtärkt beſonders Bruſt und Auge; die kleinſten Knaben ſind zu ſolcher Übung geſchickt u. ſ. w.“

*) Policey II. S. 635.

Das Werſen geſchieht entweder mit der Hand UNMITTELBAR, oder MITTELBAR, vermittelſt irgend eines Inſtruments; zu der zweyten Art gehört auch das Schieſsen.

1) Die kunſtloſeſte Art des Werſens iſt allgemein bekannt. Wir ſchleudern einen Stein mit der Hand durch die Luft, in die Höhe, oder Weite, oder nach einem beſtimmten Ziele. Die dazu nöthige Bewegung des Armes iſt bekannt, aber beſchreiben läſst ſie ſich nicht. Soll aber Arm und Schulter geübt werden, ſo darf man den Arm nicht ſteif halten und ihn mit der Hand, beym Wurſe, nicht von oben nach vorn hinaus bewegen. Um in die Weite und Höhe zu werſen, beſchreibt man mit dem Steine einen groſsen Bogen; aber beym Zielwerſen ſieht der Gymnaſt darauf, daſs, mit voller Anſtrengung des Arms, nur Kernſchüſſe gemacht werden, und er macht nur dann hiervon eine Ausnahme, wenn man mit drey, vier Pfund ſchweren Steinen bombenartig nach einem Ziele werſen will. In dieſem letzten Falle iſt

die Bewegung des Armes auch ganz anders, nämlich ganz ſo wie beym Diskuswerfen. Davon hernach. — Intereſſe läſst ſich in dieſe Übung auf zweyerley Art bringen, nämlich durch Wettſtreit, und durch Abänderung des Zieles. Wir werfen bald nach einer perpendikular ſtehenden Scheibe, in Kernſchüſſen; bald nach einer horizontalen, bombenartig, mit ſchweren Steinen; bald nach einem hochaufgeſtellten Topfe, bald nach einem hölzernen Vogel um beſtimmte Gewinnſte. Bald ſtellen wir das Ziel auf eine Anhöhe, bald in eine jähe Tiefe.

2) Die Schleuder erfordert ungemein viel Vorſicht; ich kann es nicht anrathen, ſie mit jungen Leuten geſellſchaftlich zu üben, man müſste denn Anſtalten treffen, daſs immer nur ein Schleuderer da ſtünde, indeſs alle Andern vor ſeinem Wurfe in völliger Sicherheit wären. — Die Sache iſt übrigens bekannt, Jedermann weiſs, wie eine Schleuder gemacht werde; in Abſicht ihrer Handhabung ſetze ich nur

noch hinzu, daſs ſie in ſchreger Richtung kreisförmig über dem Kopfe geſchwungen werden müſſe, um den Wurf zu beginnen; alle andern vorläufigen Bewegungen ſind falſch.

3. Der Wurfspiess. Eine andre altgriechiſche Übung war das Wurfspiesswerfen. Sie ſcheint, ſo wie das Bogenſchieſsen, aus der Wiege der Menſchheit mit gebracht und daher überall, wo Menſchen leben, bekannt zu ſeyn. — Wir gebrauchen ſie ſeit der Pulvererfindung freylich nicht mehr, aber ein ſtarker Arm, mit dem Ulyſſes den Wurfſpieſs ſo weit trieb, als der Bogenſchütze den Pfeil vermittelſt der Sehne, muſs uns werth ſeyn, ich muſs daher dieſe Übung der Jugend empfehlen.

Ein fünf, ſechs und mehrere Schuh langer, völlig grader, Stab wird am einen Ende mit einer ſtarken eiſernen Hülſe verſehen, am andern allenfalls nach Art eines

Pfeiles gefiedert. Dicke und Schwere richten ſich nach der Stärke des Werfenden, ſo wie auch die Länge nach deſſen Gröſse. — Man faſst dieſes einfache Inſtrument im Gleichgewicht, das iſt ſo ziemlich in der Mitte, mit den Fingern, wiegt es einigemal mit auf und nieder ſchwenkendem Arme hoch und tief und ſtöſst es, wenn man den gemächlichſten Augenblick zum Wurfe abgewartet hat, mit aller Kraft des Arms und der Schulter durch die Luft nach dem bezielten Gegenſtande, der in einer Scheibe beſtehn kann. Man muſs es ſelbſt verſucht haben, um einzuſehn, wie ſehr dieſe Übung zur Stärkung der Glieder bequem ſey. Die Alten befeſtigten in der Mitte des Wurfſpieſses einen, wahrſcheinlich nur kurzen, Riemen, um ihn vermittelſt deſſelben beſſer fortſchnellen zu können, als wenn man ihn bloſs mit den Fingern faſste. Vielleicht war der Riemen gar nicht am Spieſse, ſondern mit einem Ende, durch Umwickeln, an der Hand feſt geſchlungen.

Man ſchlug das loſe Ende um die Mitte des Inſtruments einmal herum, hielt den Spieſs damit feſt, indem man es mit der Hand faſste, ſchwenkte den Wurfſpieſs und lieſs im Augenblicke des Abſchieſsens das Ende des Riemens fahren, wie man den einen Riemen der Schleuder im Wurfe glitſchen läſst.

4. Der Bogen iſt von jeher mit dem Wurfſpieſse zu ſehr verwandt, als daſs ich ihn hier ganz vergeſſen könnte. Das Bogenſchieſsen iſt jetzt noch eben ſo gut, als zu Ulyſſes Zeiten eine ſchöne männliche Übung. Ich kenne für den Knaben faſt kein reizenderes Vergnügen, als dieſes. Er läuft und ſucht, bis er ein elaſtiſches Maaſsholderſtämmchen findet, er biegt, ſchnitzt es zum Bogen, bietet alle ſeine Geduld auf, um es an der Luſt hinreichend austrocknen zu laſſen; er verbindet beyde Enden mit einer ſtarken Schnur und verſucht nun mit groſser Erwartung ſeine elaſtiſche Kraft. Es iſt gelungen. Nun ſchnitzt er

den Pfeil aus einem Stück Fichtenholze. Er giebt ihm die Dicke einer ſtarken Federſpule, zwey, drey Schuh Länge, verſieht ihn vorn mit einer bleyernen Hülſe und hinten mit zwey daran geleimten Federfahnen. Der kleine Schütze iſt fertig. Hitze und Kälte, Wind und Froſt ſind nicht mehr da für ihn, ſeine Freude über den hoch und weit fliegenden Pfeil macht alles vergeſſen; er dünkt ſich ein kleiner Tell und wetteifert mit ſeinen Geſpielen, wie Er, einen Apfel oder eine Scheibe zu treffen.

Eine Kleinigkeit, ſagt man vielleicht; iſt ſie des Erzählens werth? — Wie man will. — Doch geſtehe ich, jedes Spiel, das den jungen Menſchen beſchäfftigt, ſeine Kräfte übt, und im Freyen ſeine Geſundheit ſtärkt, iſt mir überaus wichtig. Iſt uns die Kraft eines Ulyſſes ſchätzbar, ſo laſst uns auch die Mittel nicht verſchmähn, durch die er ſie erlangte und übte.

5. Der Discus. — Übung bey den Alten: — Schon im Homer ist mehrmals die Rede von der Wurfscheibe. Achill übt seine Myrmidonen am Ufer des Meers mit dem Werfen des Discus und des Wurfspiesses. Bey den öffentlichen heiligen Spielen gehörte der Discus zum Fünfkampfe und in den Gymnasien übten sich mit dem Discus nicht bloss die Athleten, sondern auch andre Personen. Auf dem Kamfplatze, so sagt Solon etwa beym Lucian zum Anacharsis: sahst du ein rundes Stück Erz liegen, welches die Gestalt eines kleinen Schildes hatte, das aber weder mit Handhaben noch Riemen versehn war. Du fandest, als du den Versuch machtest, es auf zu heben, dass es schwer und wegen seiner Glätte nicht leicht festzuhalten war. Dieses werfen sie in die Wette, bald hoch in die Luft, bald vor sich hin, und wetteifern, wer es am weitesten werfen kann. Diese Bemühung verschafft ihnen starke Schultern und nervichte Arme. — Dergleichen

wörtliche Beſchreibungen, welche in manchen alten Autoren vorkommen, mit den noch übrigen Kunſtwerken des Alterthums verglichen, gewähren uns von dieſer gymnaſtiſchen Übung eine hinlänglich deutliche Vorſtellung.

Der Diſcus oder die Wurfſcheibe war von Metall oder Stein verfertigt und hatte die Geſtalt einer Linſe, oder eines auf beyden Seiten convex geſchliffenen Glaſes. Der Durchmeſſer mag, nach den vorliegenden Abbildungen zu ſchlieſsen, etwa einen Fuſs betragen haben, und die Dicke im Mittelpunkte ſoll 3 bis 4 Zoll geweſen ſeyn. Hiervon läſst ſich auf die beträchtliche Schwere dieſer Maſſen ſchlieſsen; aber beyde, ſowohl Gröſse als Schwere, waren nicht immer gleich und es läſst ſich theils von ſelbſt leicht abſehn, daſs man für die angehenden Gymnaſtiker weit kleinere und leichtere Wurfſcheiben hatte, als für die geübten Athleten; theils läſst es ſich ſchon aus einer alten Abbil-

dung der Diſcobulen, die man bey Mercurialis und Potter nachgeahmt ſindet, abnehmen. Im Mittelpunkte befand ſich ein Loch, durch welches nach Potter ein Riemen gezogen wurde, vermittelſt welches man dem Diſcus die gehörige Schwingung gab. Es iſt mir nicht bekannt, auf welche Angaben der Alten ſich dieſe Meinung ſtützt; Mercurialis erwähnt davon nichts; wenn aber die Discobulen ihre Hände mit Erde rieben, um den Diſcus wegen der Glätte deſto beſſer faſſen zu können, und wenn er beym Fortſchleudern eine rotirende Bewegung erhielt: ſo entſpricht beydes dem Gebrauche eines Riemens gar nicht.

Man warf den Diſcus in die Höhe und Weite, man rollte ihn an der Erde fort, oder bezielte damit einen gewiſſen Gegenſtand, auf welchen der kreiſende Discus bombenartig niederfiel. Derjenige war Sieger, welcher am beſten traf, oder deſſen Wurfſcheibe die gröſste Höhe oder

Weite erreichte. Der Haupthandgriff bey dieſer Übung iſt uns durch Überreſte des Alterthums überliefert. Der Arm hieng am Leibe nieder, der Diſcus ruhete auf den vier geſchloſſenen Fingern, der Daumen lag ſeitwärts daran; der Werfende ſetzte den Arm in eine Schwingung nach vorn und hinten hin, paſste ſo den bequemſten Zeitpunkt des Werfens ab und ſchleuderte dann die Scheibe ſo in die Luft, daſs ſie in einer rotirenden Bewegung fort fuhr.

Jetzige Übung: — Galen nimmt den Diſcus in die mediciniſche Gymnaſtik auf, wir in die pädagogiſche, als eine für die Jugend angenehme Abwechſelung des Werfens. Wurfſcheiben von ſchwerem feſten Holze, die überall leicht zu erhalten ſind, mögen für unſre Jugend genug ſeyn; jene ſchweren Metallmaſſen ſcheinen auch in der That nur für äuſerſt geübte männliche Schultern geweſen zu ſeyn. Bey dem Gebrauche ahmen wir den Al-

ten völlig nach, aber mit keinem Riemen, ſondern mit freyer Hand, weil der Wurf dadurch ſicherer wird. Wollen wir ein Ziel haben, ſo iſt eine am Boden befeſtigte, oben mit einer horizontalen kleinen Scheibe verſehenen Stange dazu ſehr bequem. Es iſt nöthig, daſs der Gymnaſt bey dieſer Übung ſeinen Schülern Martials Vers empfehle:

Splendida cum volitant Spartani pondera Disci,
Este procul pueri, sit semel (nunquam) ille nocens.

ZEHNTER ABSCHNITT.

DAS RINGEN.

Der Widerwille gegen diese treffliche gymnastische Übung, die Tertullian ein Geschäfft des Satans nennt, ist alt; weil man sehr früh anfing, sie zu übertreiben, um sie zu einem grausamen aber unterhaltenden Schauspiele für die Zuschauer zu machen. Die Meinungen über dieselbe sind daher bey den Alten sehr getheilt; Galen verwirft sie ganz und will sie aus gut eingerichteten Staaten verbannt wissen*). Er selbst war Aufseher über die gymnastischen Übungen in Rom, trieb selbst Gym-

*) Ad Trasibulum. Cap. 41.

naſtik, und verrenkte ſich im 35ten Jahre die Schulter. Das Athletenweſen lernte er hier ſehr genau kennen. Sein ganzer Geiſt iſt mit Abſcheu gegen die Athleten angefüllt, und bey keinem Alten findet man dieſe Gattung von Leuten, die doch unſtreitig auch einen ſehr guten Einfluſs auf den Geiſt der Nation hatte, ſo ſchwarz geſchildert, als bey ihm. Sie verdienten das gröſstentheils, und wir ſtimmen ihm in dem, was er über ihre Art des Ringens ſagt, vollkommen bey; es ſcheint uns aber, daſs er die Übertreibung von der natürlichen Übung ſelbſt beſſer hätte unterſcheiden, jene der Verachtung Preis geben, und dieſe empfehlen ſollen. Clemens Alexandrinus*) verachtet das Ringen, aber er empſiehlt es zugleich, wenn man es als Stärkung des Körpers und der Geſundheit gebraucht. Man ſieht, daſs er die Sache unpartheyiſcher und daher auch richtiger angeſehn hat.

*) Paedagog. III. Cap. 10.

Aus den Übertreibungen einer Sache folgt nicht, daſs ſie an ſich ſelbſt verachtungswürdig oder ſchädlich ſey, und wenn es möglich iſt, das Ringen als ein Mittel zu gebrauchen, welches die Geſundheit ſtärkt, den Körper robuſt und geſchickt macht, den Muth hebt; wenn es dabey nicht nothwendig iſt, in jene Übertreibungen zu verfallen, oder dem Charakter der Jugend eine falſche Wendung zu geben: ſo bleibt es auch für uns noch ſchätzbar. Meine Erfahrung beſtätigt dieſs Alles, ich nehme daher gar keinen Anſtand, dieſe Übung zu empfehlen; aber ich hoffe, man wird mich verſtehen, daſs ich ſie bloſs unter der Vorausſetzung empfehle, ſie nie zu übertreiben.

Der Nutzen des gut eingerichteten und gemäſsigten Ringens erſtreckt ſich auf den ganzen Körper, alle äuſern Glieder werden dadurch geübt, alle Muskeln werden angeſtrengt, die Bruſt nicht wenig geſtärkt, und der Umlauf der Säfte ungemein befördert. Wenn es übrigens aus-

gemacht ist, dass wir den Geist des Knaben mit Geduld, Standhaftigkeit und Muth ausrüsten sollen, so ist keine Übung bequemer dazu, als das Ringen.

Übung der Alten: — Das Ringen (παλη) war eine uralte Übung, es machte bey den Griechen den wichtigsten Theil der Gymnastik aus. Man hatte dabey, so wie bey mehrern Arten der gymnastischen Bewegungen, dreyerley Zweck, man übte sich nämlich als Athlet, oder als Krieger, oder endlich man suchte dadurch seinen Körper zu stärken, ihn geschickt und derb zu machen und seine Gesundheit zu erhalten. Anders rangen daher Athleten und Krieger, anders ruhige Bürger, Jünglinge und Knaben; bey Jenen wurde die Sache bis zum hohen Grade übertrieben, nicht selten sah man zerbrochene oder verrenkte Glieder, verdrehete Hälse, ja entseelte Leiber in den Palästern, als Erfolge athletischer Übertreibungen; bey Diesen blieb man in den Schranken, welche der gemeine Menschenverstand fest-

ſetzte, ob es gleich nicht zu leugnen iſt, daſs man ſie oft genug aus Nachahmungsſucht überſprang. Das athletiſche Ringen, zu deſſen Behuf man ſeinen Körper ordentlich auf die Maſt that, um durch eine dicke Fleiſchdecke Schläge und Stöſse deſto beſſer abhalten zu können, wurde im Ganzen doch bey weiten nicht jedermanns Sache; ob gleich die ganze Nation dem ſiegenden Athleten Beyfall klatſchte und ſeine Vaterſtadt die Mauer durchbrach, um ihn im Triumph hinein zu führen. Dieſe nationellen Züge gehörten mit Recht in den Charakter eines Volks, das alles auf Mannheit, nichts auf weibiſche Verzärtlung ſetzte. Wenn daher weiſere Männer auf der einen Seite die athletiſchen Kampfarten verächtlich machten; ſo empfehlen ſie auf der andern das gemäſsigte Ringen als ein Mittel, das die Glieder und Muskeln ſtärke und die thieriſche Wärme vermehre.

Das Ringen erforderte bey den Alten jedesmal Vorbereitung, welche bey den

übrigen Übungen nicht Statt fand. Der ganze Körper wurde von dem Alipten mit Oel gesalbt und bis zum Erwärmen gerieben. Die Absicht dieser Operation war verschieden. Nach Lucian geschah es THEILS, um die Haut zäher und geschmeidiger zu machen. Wir gewöhnen, sagt er, den Körper an Hitze und Frost, dann reiben wir ihn mit Oel, um ihn desto geschmeidiger zu machen; denn abgeschmackt wäre es, wenn man glauben wollte, dass todtes Leder zwar durch Einschmieren zäher und dauerhafter würde, aber die lebendige Haut nicht. THEILS, um den Körper schlüpfriger zu machen. Hatte man diese Absicht, so geschah dann auch, das Ringen auf schlammichtem Boden, mitten im Kothe. Hierdurch kam der Vortheil auf die Seite dessen, der entweichen wollte und sein Gegner hatte beym Festhalten desto mehr Schwierigkeiten zu überwinden. Umgekehrt aber bestreute man sich zu andern Zeiten nach dem Salben mit staubichtem Sande und

rang auf sandichtem Boden, um das Entschlüpfen desto schwerer zu machen. Dann frägt sichs, warum man in diesem letzten Falle sich erst schlüpfricht machte und dann doch den Sand zum Gegenmittel gebrauchte. Ich glaube, daſs bey beyden Arten das Oel noch in einer ganz andern Absicht, nämlich dazu angewendet wurde, um die zu starke und abmattende Ausdünstung zu hemmen. *)

Nach dieser Vorbereitung begann die Übung selbst. Ein leichtes Betasten machte den Anfang, die Gegner drängten sich vor und rückwärts, sie wurden hitziger, sie stieſsen mit den Köpfen gegen einander,

*) Das Salben mit Oel und das Bestreuen mit Staubsande finde ich hin und wieder als Widerspruch betrachtet; namentlich in Hochheimers Systeme der griechischen Pädagogik. Wenn man sich die Sache so vorstellt, daſs man wirklich jene verschiedenen Zwecke dabey hatte, so fällt der Widerspruch sogleich weg. War das Ringen besonders aufs Entschlüpfen angelegt, so geschah es ohne Sand im Kothe, geschah es aber in der besondern Rücksicht sich festzuhalten, so bestreute man sich mit Sande und kämpfte im Sande. Im Lucian sind beyde Arten genau unterschieden und aus ihm ist diese Meinung gezogen.

bohrten ſich von der Stelle, ſie packten ſich mit allen Kräften an, verdreheten ſich die Glieder, ſchüttelten ſich, würgten die Hälſe bis zum Erſticken, hoben ſich mit umſchränkenden Armen vom Boden u. ſ. w. Dieſe Art des Ringens hieſs ορθια παλη weil ſie im Stehen geſchah. Sieger war derjenige, welcher ſeinen Gegner dreymal zu Boden warf. Eine andere Art geſchah am Boden. Sie hieſs ανακλινοπαλη. Man that hier alles, was beym aufrechten Ringen gewöhnlich war, in ſo fern ihm das Liegen nicht widerſprach. Man warf ſich dazu freywillig nieder und wer zuerſt entkräftet wurde, verlor den Sieg und gab es durch Worte oder durch Ausſtreckung eines Fingers zu erkennen.

Mit dem Ringen vereinigten die Athleten ſpäterhin den barbariſchen Fauſtkampf, πυγμικην, eine Übung, die ſchon vor den Zeiten Trojas üblich war. Hieraus entſtand die doppelte Kampfart, welche man παγκρατιον nannte, die von Ath-

leten bis zum hohen Grade getrieben, aber in den Gymnaſien wohl ſchwerlich, als ein Theil der medicinischen Gymnaſtik angeſehn wurde und werden konnte. Kein alter Arzt empfiehlt den Fauſtkampf in medicinischer Hinſicht. — Die Fauſtkämpfer legten gleichfalls alles darauf an, ihren Körper recht fleiſchicht zu machen, um die Schläge des Gegners deſto leichter abhalten zu können. Die geballte Fauſt war anfänglich unbewaffnet. Nach und nach machte man die ſchöne Erfindung, daſs man wohl kräftiger damit zuſchlagen könnte, wenn man eine metallne oder ſteinerne Kugel in die geballte Hand faſste. So entſtand das Kugelgefecht (Σφαιρομαχια). Man ging weiter, umwikkelte die Fauſt mit Riemen, beſetzte die Riemem mit Eiſen oder Bley. So wurden die Schläge noch kräftiger. Die ganze Sache beſtand darin, den Gegner ſo lange auf eine geſchickte Art zu ſchlagen, bis er niederſtürzte, oder ſich ergeben muſste. Fauſtkämpfer fochten ſtets ſtehend,

ſie packten ſich nie und warfen ſich nie nieder, ſondern ſchlugen bloſs; die Ringenden aber durften nie ſchlagen, die Pankratiaſten vereinigten Beides, ſie rangen und ſchlugen. Ich übergehe Alles, was ſich darüber noch ſagen lieſse; für uns iſt hier nichts Nützliches.

Jetzige Übung: — Das Wetter iſt angenehm, die Luft mit ſtärkender Frühlingskühle gemiſcht, in allen Nerven und Muskeln der Jugend regt ſich der Geiſt der Thätigkeit mehr als jemals und hier und da ſieht man einzelne, ſpaſshafte Gefechte. Knabe und Knabe, Jüngling und Jüngling prüfen unaufgefordert ihre Kräfte an einander; nirgends eigentliche Erbitterung, überall Fröhlichkeit. — Die natürlichſte Art des Ringens! Nur der ſtrengſte Orbil wird ſie für unſittliche Raufereyen erklären. Entfernt ihn von der Jugend, er iſt zum Umgange mit ihr nicht geſtimmt. — —

Könnte der Gymnaſt jetzt die Augen überall haben, um jeden kleinen Zwiſt, den bald dieſer bald jener Zufall unter

den Ringenden endlich hervor bringen muſs, zu verhüten, und könnte er Gleich zu Gleich geſellen: ſo brauchte es weiter keiner beſondern Veranſtaltung. Allein dieſs iſt bey einer nur etwas zahlreichen Geſellſchaft junger, lebhafter Perſonen nicht möglich. Jetzt iſt es Zeit, ein förmliches Ringen zu veranſtalten.

Er fordert ſie auf: Wer will ringen? — Allen funkeln die Augen. Ich! ich! — — Wer ſich ſeitwärts ſchleicht, den laſſe er; denn die Sache ſoll mit Vergnügen geſchehen, ſoll den Körper üben, ohne den Geiſt zu erbittern.

Das erſte Paar tritt hervor, der Gymnaſt kennt ihre Kräfte, er beurtheilt im Stillen, ob ſie ſich zuſammen paſſen; ſonſt weiſs er die Wahl umzukarten.

Man giebt ein verabredetes Zeichen und der Kampf beginnt. Jetzt zu ſeiner Beſchreibung.

Ich habe ſchon mehrmals geſagt, daſs wir unſre Knaben weder zu alten Athleten, noch zu neuen Raufbolden, ſondern

nur zu kraftvollen Jünglingen und Männern erziehen wollen; wir müſſen folglich alles Athletiſche aus dem jugendlichen Kampfe entfernen und nur das behalten, was auf eine unſchädliche Art den Leib ſtärken und den Geiſt muthvoll machen kann. Das, was ich daher beſchreiben werde, ſind keine ernſtlichen Schlägereyen, ſondern JUGENDLICHE ÜBUNGEN, die ich ſeit zwey Jahren genau unterſucht und nicht nur ganz gefahrlos, ſondern auch höchſt vortheilhaft gefunden habe.

Zwey Menſchen faſſen ſich mit Händen und Armen feſt und ſuchen ſich zu überwältigen. Was hier geſchehen kann, iſt zu handgreiflich, als daſs wir nöthig hätten, den dabey gebrauchten Kunſtgriffen der Alten nachzuſpähen. Unſre Jugend ſoll ſich dabey auf keine groſse Kunſt legen, ſie verlaſſe ſich mehr auf natürliches oder nach und nach erlerntes Geſchick und auf wahre Stärke.

Bey dergleichen Angriffen ſind folgende Fälle gewöhnlich: 1) man drängt den

Gegner zurück; 2) man hebt ihn vom Boden; 3) man wirft ihn nieder.

Hieraus bilde ich folgende Arten des Ringens:

1. Der leichte Kampf besteht bloſs im Fortdrängen des Gegners und es darf dabey nie niedergeworfen werden. Der regelmäſsigste Griff besteht hierbey in einem Zusammenschränken der Arme. Die Sache ist so: die Gegner fassen sich wechselseitig mit den Händen an den Oberarmen fest und beginnen so das Drängen. In dieser Stellung haben beyde vollkommen gleiche Vortheile, wenn sonst der Boden horizontal und gleichartig ist. Sie behalten diese Lage nicht immer, A drängt sich mit der Seite seines Körpers gegen B an und versucht alle Kräfte, ihn von der Stelle zu bringen u. s. w. Das findet sich alles von selbst. Einen Hauptvortheil gewinnt er aber über B, wenn er im Stande ist, ihm in den Rücken zu kommen, und seine Arme von hinten her zu fassen. In diesem Falle treibt er ihn mit Leichtigkeit

fort und der Sieg ist sein. Um diesen Vortheil zu erlangen, giebt es zwey Mittel, nämlich: A springt mit äuserster Schnelligkeit um B herum und packt ihn von hinten, oder: er sucht den B schleunig herum zu drehen und ihn von hinten zu fassen. Beydes ist bey ziemlich gleichmäsiger Stärke der Ringenden wirklich schwer, jenes erfordert viel Schnelligkeit, dieses viel Kraft. Sicherer ist es, beydes mit einander zu vereinigen, und es ganz unvermuthet anzuwenden.

2. Der halbe Kampf. Erste Art: Die Hauptsache besteht darin, den Gegner zu umfassen, und ihn vom Boden, so viel es seyn kann, aufzuheben. Wenn sich Beyde wohl in Acht nehmen, so dauert es lange, ehe einer den andern fasst, denn jeder thut alles Mögliche, den Gegner abzuhalten, damit er ihn mit den Armen nicht umspanne. Der Anfang wird daher gewöhnlich mit dem eben beschriebenen, leichten Kampfe gemacht; man drängt sich so lange vor und rückwärts,

bis ſich Gelegenheit zeigt, den Gegner zu umfaſſen, und ihn dann aufzuheben. Der vortheilhafteſte Griff iſt der, wenn man den Gegner von hinten umfaſst und ihn ſo feſt hält; weniger ſicher iſt es, ihn von vorn zu nehmen: denn er kann hier noch immer ſeine Hände gegen uns ſtämmen, den Leib einbiegen und ſo entſchlüpfen, ehe er gehoben wird. Sehr vortheilhaft, ſcheint es zwar, die Arme des Gegners zugleich mit zu umfaſſen, denn alsdann iſt er wie eingewindelt; aber er kann ſich dann auch leichter los machen.

Zweyte Art: — Sie läuft faſt auf daſſelbige hinaus. A läſst ſich von B freywillig um die Mitte des Leibes faſſen. B ſchlägt beyde Arme und Hände um ihn und verſchränkt die Finger (faltet die Hände). So hält er ihn feſt und A muſs ſuchen los zu kommen. Dieſs wird er am beſten dadurch zu Stande bringen, wenn er ſeine Hände und Unterarme zwiſchen ſeinem Leibe und des B Armen durchſteckt und dann deſſen Hände auseinan-

der drängt. Macht ſich A los, ſo iſt er Sieger, im andern Falle iſts B. Dieſe Übung iſt zur Stärkung aller Muskeln, beſonders des Rückens ſehr zweckmäſsig.*) — — Ich kann dieſe beyden, höchſt unſchuldigen Arten des Ringens 1 und 2 nicht genug empfehlen; ſie entſprechen ganz vorzüglich dem, was wir unter Gymnaſtik verſtehn und können auch da geübt werden, wo kein weicher Boden iſt.

3 und 4. Der GANZE KAMPF und der VERDOPPELTE Kampf haben das NIEDERWERFEN mit einander gemein. Dieſs kann auf ſehr mannichfaltige Art geſchehen. Alle jungen Leute finden das leicht von ſelbſt, daher iſt es unnöthig, hier beſondre Handgriffe anzugeben.

*) Galen redet von dieſer Übung de Sanitat. tuend. Lib. II. Cap. 9 Robur partium tum exercet, tum firmat, siquis alterum complexus medium, aut etiam ipse medio comprehensus, manibus, digitisque pectinatim junctis, aut quem complectitur, absolvere se jubeat, aut ipse se a complectente solvat.

Beyde Arten beginnen etwa so, wie die beyden vorigen. Einer bemühet sich den andern zu umfassen, um ihn dann niederzulegen, der andre ist in dem Augenblicke auf seiner Hut, um sich nicht fassen zu lassen; beyde verfahren unausgesetzt bald bloss vertheidigend, bald angreifend, bis einer das Übergewicht über den andern erhält und ihn nieder wirft. So weit stimmen beyde Arten völlig mit einander überein, vom Augenblicke des Niederwerfens aber werden sie auf folgende Art verschieden.

Beym GANZEN Kampfe kommt es darauf an, den Gegner nicht wieder AUFSTEHN zu lassen, sondern ihn so lange fest zu halten, bis der Augenschein lehrt, dass er nichts mehr machen könne, oder bis er selbst sagt: genug! Um diess zu bewerkstelligen, wird so verfahren: A (der Sieger) muss den B am Boden auf dem Rükken zu erhalten suchen. In dieser Absicht kniet er so nieder, dass B zwischen seinen beyden Schenkeln und Knien liegt,

zu gleicher Zeit hält er die Oberarme des B fest und drückt sie an den Boden nieder. In dieser Lage wird B nicht viel mehr machen können. Noch besser ist es, wenn A oberhalb des Kopfs seines Gegners nieder kniet; ich meine so, daſs er das Gesicht desselben verkehrt sieht, und in dieser Lage die Oberarme des Gegners ergreift und sie nieder drückt.

Für B ist im Falle, daſs er niedergeworfen wird, nichts bessers zu thun, als sich auf den Bauch zu bringen, auf Knie und Hände zu stüzen und den reutenden Gegner so von sich herunter zu schaffen.

Bey dem verdoppeltem Kampfe kommt es bloſs darauf an, seinen Gegner zwey bis dreymal niederzustrecken und es ist nicht nöthig, ihn am Boden zu erhalten.

5. Der zusammengesetzte Kampf ist von allen der schwerste; denn bey allen jenen Arten war das bestimmt, was geschehen sollte, jeder wuſste, worauf der Gegner es anlegte, aber hier ist es nicht so. Alle vier Kampfarten vereinigen sich zur

FÜNFTEN. Beyde Ringenden legen es unaufhörlich darauf an, sich fortzudrängen, vom Boden zu heben, niederzuwerfen, am Boden festzuhalten, ohne daſs der Gegner es weiſs, was der Andre in diesem Augenblicke vorzunehmen willens ist; er muſs folglich seine Achtsamkeit und Geistesgegenwart, sein Geschick, seine Kraft verdoppeln, um ihm die gehörigen Paraden augenblicklich entgegen zu sezzen. Wer zuerst ermattet, ist des Siegs verlustig.

VORSICHTS- und ÜBUNGSREGELN:

a) Der Boden sey weicher feuchter Rasen; noch weit besser ist tiefer Sand.

b) Die Ringenden legen vorher alle überflüssige Kleidung ab. Alle harten Sachen werden aus den Taschen genommen; Steine u. s. w. vom Kampfplatze entfernt.

c) Der Gymnast weiſs die Ringenden zuvor in die Stimmung zu versetzen, die alle Erbitterung entfernt. Nichts ist leichter als das, wenn man mit ver-

nünftigen jungen Leuten zu thun und Achtung bey ihnen hat, wenn man zu dieser Übung Niemand nöthigt, sondern bloss Freywilligen Zutritt verstattet.

d) Die Ringenden treten einige beliebige Schritte aus einander. Der erste Angriff, welcher auf ein gegebnes Zeichen geschieht, sey nicht HITZIG, vielmehr nur ein blosses Spiel mit den Händen, das darauf angelegt ist, den vortheilhaftesten Griff zu erhalten. Man halte strenge auf diese Regel, sonst prellen die Ringenden zu heftig gegen einander.

e) Es darf nie bloss am Zeuge, noch weniger an den Haaren, sondern immer nur am ganzen Leibe, oder seinen Gliedern angefasst und gehalten werden. Hals und Kopf bleiben, so viel als möglich, verschont. Stöfse und Schläge sind durchaus gegen die Gesetze dieser Übung.

f) Über die jedesmalige Entscheidung des Sieges finde ich noch folgendes hinzu

zu ſetzen: bey dem LEICHTEN Kampfe muſs das Fortdrängen ſo lange geſchehn, bis der Gegner gar nicht mehr Stand halten kann; bey dem HALBEN Kampfe iſt ein KURZES Aufheben nicht genug, ſondern der Gegner muſs ſo völlig feſt gehalten werden, daſs er nichts mehr machen kann. Beym GANZEN Kampfe finde ich weiter nichts zu erinnern. Bey dem VERDOPPELTEN läſst der Überwinder von dem Niedergeſtreckten ſogleich Hand ab, wenn er liegt. Man giebt ein Paar Minuten Zeit, beyde erholen ſich und der Kampf beginnt vom Neuen wie vorher. Es kommt zum abermaligen Niederwerfen; liegt jetzt der Erſte wieder: ſo iſt der Sieg für ſeinen Überwinder entſchieden; im Gegentheile aber iſt Gleichgewicht da, und es kommt auf beyde Partheyen an, ob ſie den Sieg jetzt theilen wollen, oder nicht. Im erſten Falle iſt der Kampf geendigt, im zweyten wird er erneuert. Der Gymnaſt aber, welcher die kör-

perliche Festigkeit beyder, ihre Kampfslust und den bisherigen Grad der Anstrengung kennt, entscheidet, ob es gleich jetzt, oder zu einer andern Zeit geschehen soll. Durch den dritten Gang wird endlich dieser handgreifliche Process entschieden, und dem zweymaligen Überwinder der Sieg zu erkannt.

g) Wer seinen Gegner nieder wirft, ohne selbst niederzufallen oder auch nur mit dem Knie oder der Hand die Erde zu berühren, ist sogleich Sieger.

h) Daſs der Gymnast mit seiner ganzen Achtsamkeit zugegen seyn müsse, brauch ich wohl nicht anzuführen. Die im Kreise herum stehende Gesellschaft macht das Publikum und zugleich das Tribunal. Sie ists, welche Beyfall klatscht, aufmuntert, oder erinnert. Mehrheit der Stimmen entscheidet in streitigen Fällen den Sieg.

6. Das Ringen um einen Apfel oder Stab. — Um besonders den Händen die

Kraft zu verſchaffen, ſich feſt zu zu ſchlieſsen, wird ein Apfel oder etwas Aehnliches hinein gefaſst. Einer macht den Verſuch, ihn dem Andern heraus zu winden. — Dieſe Gymnaſtik der Fauſt iſt ſehr alt; Milo übte ſie fleiſsig, bald lieſs er den Verſuch machen, ihm die geſchloſſene Fauſt zu öffnen, bald nahm er einen Apfel in die Hand und bot ſie zum Eröffnen dar. *) — Will man die Arme etwas mit in Anſpruch nehmen: ſo wählt man, ſtatt des Apfels, einen glatten, runden, 3 bis 5′ langen Stab. Die Entſcheidung des Siegs iſt leicht abzuſehn.

Hier ſind wir am Ende des alten Fünfkampfes. Die folgenden Übungen waren den Alten nicht alle ganz bekannt, aber mehrere derſelben wurden doch gleichfalls in den Gymnaſien gebraucht. Ich werde die dahin gehörigen Nachrichten nicht übergehen.

*) Galen de tuenda Sanitat. Lib. II. Cap. 9. malum puninicum, aut tale quippiam, manibus complexus, auferendum cuivis praebebat.

EILFTER ABSCHNITT.

DAS KLETTERN.

Unſer Zögling ſoll Kraſt in die Muskeln bekommen, er ſoll ſtarke Hände, Schenkel und Beine haben, auf hohen Standpunkten ſoll ihm nicht ſchwindeln, in bedenklichen Lagen, bey anſcheinender Gefahr, ſoll er nicht muthlos werden. Sitzende Lebensart und Geiſtesanſtrengung berauben uns früh dieſer männlichen Eigenſchaften; als Jünglinge und Männer ſcheuen wir abſchüſſige Wege, Schwindel überfällt uns, wir ſind da verloren, wo wir als zarte, aber noch unverzärtelte, Knaben mit Frohlocken herumtanzten und von Gefahr nichts ahndeten. Üben

wir den Knaben und Jüngling methodisch so weit hinaus, als möglich, so wird Nervenfestigkeit und muthvolle Unerschrokkenheit sich bey ihm fixiren, er wird beydes in das männliche Alter hinüber bringen, und, selbst bey lang unterbrochener Übung, unwidersprechlich gewiss bey vorkommender Gelegenheit mehr davon aufzeigen können, als der Mann, welcher als Knabe verzärtelt wurde.

Zur Stärkung des Körpers und des Muthes und zur Vergrösserung der wahrhaft nützlichen Fertigkeit, dieser und jener Gefahr, hauptsächlich bey Feuersnoth, auszuweichen, ist das Klettern eine der vortheilhaftesten Übungen, und sie ist, wenn man sie methodisch, stufenweise lehrt, weniger gefährlich, als das Reuten oder Fahren.

Einer der ersten europäischen Aerzte, welcher der deutschen Nation ganz vorzüglich Ehre macht, Frank, empfiehlt diese Uebung. „Das Baum- und Mauerklettern kann die körperliche Geschick-

lichkeit, und durch diese die Gesundheit der Knaben, sehr befördern. Die Natur scheint den Menschen, welcher seine Nahrung besonders auf hohen Fruchtbäumen zu suchen hatte, ursprünglich zu dieser Übung besonders gebildet zu haben: folglich muss solche auch für unsern Körper von gewissem Nutzen seyn. Wäre es uns aber auch nur darum zu thun, dass sich so die Jugend mit mancherley, im gemeinen Leben nicht immer zu vermeidenden Gefahren, unter guter Aufsicht, bekannter machte, und die grosse Kunst, das Gleichgewicht in allen Fällen zu beobachten, dabey erlernte; so wäre immer genug gewonnen. Für den gemeinen Bürger und Bauernstand ist die Kunst zu klettern von noch ausgedehnterem Nutzen: die Kinder gewöhnen sich in Zeiten an jede auch bedenkliche Stellung des Körpers, und kommen dadurch der so vielen Menschen bey der geringsten Gefahr zustossenden, oft tödtlichen Krankheit des Schwindels zuvor. Der Soldat wird, ohne solche Geschick-

lichkeit, in manchen Fällen unbrauchbar, und hundert Menschen stürzen im Herbste von Bäumen den Hals ein, welche, bey mehrerer Übung in dieser Sache, sicherer geworden wären." *)

Wir suchen auf unserm gymnastischen Platze eine Baumgruppe. Eichen, Buchen u. s. w. jung und alt stehn hier dicht neben einander und beschatten in ihrer Mitte ein angenehmes Plätzchen. Wir widmen diese Stelle dem Klettern.

A. Elementarübungen. — Die Natur gab uns zum Klettern sehr sichere, zuverlässige Werkzeuge, nämlich Hände, Arme, Schenkel und Beine. Wir müssen damit anfangen, sie zu stärken, ehe wir uns der Übung selbst überlassen dürfen. Es geschieht zwar schon durch mancherley andere gymnastische Anstrengungen; folgende Übungen zwecken aber ganz besonders darauf ab und sind nicht nur als Vorübungen, sondern auch in mancher andern

*) System einer medicin. Policey. II. S. 644.

Hinſicht, zur Prüfung der Geduld und Standhaftigkeit und zur Verachtung des Schmerzes ſehr geſchickt. Dieſe Eigenſchaften des Mannes ſind von groſsem Werthe, und will man jede einzelne, der in dieſem Buche beſchriebenen, Übungen etwas genauer examiniren: ſo wird man finden, daſs die meiſten ganz vorzüglich darauf abgezweckt ſind. Allein dieſs bey jeder Einzelnen näher aus einander zu ſezzen, würde mich zu weit geführt haben; auch darf der Schriftſteller ſeinen Leſern nie zu viel vorgreifen; dem Denkenden iſt es ein Vergnügen, das ſelbſt zu finden, was nicht gedruckt da ſteht. — —

1. Übung der Hände und Arme, oder das Anhängen um die Wette.

Vorrichtung: — Zwey Pfeiler ſind, wie man an der Zeichnung 4 ſehn kann, 12 bis 15′ weit von einander ſenkrecht in dem Boden befeſtiget. Der eine ſteht 9′ der andre nur 6 bis 7′ hoch hervor. Ein wenigſtens 10 Zoll breiter, Querbalken ruhet mit ſeinen beyden Enden bey xx in

den Einfügungen auf den Köpfen der Pfeiler, und zwar auf seiner hohen Kante. Seine untere Seite bey b b b ist etwa 4 Zoll, die obere bey a a a nur 2 1/2 Zoll dick, und diese obere Kante bey a a a ist abgerundet, damit die Hände beym Umfassen derselben durch scharfe Ecken nicht zu sehr leiden.

Die Uebung beginnt: Man setzt eine Bank unter den Querbalken; die sich Übenden treten darauf, die Kleinern an die niedrige, die Grössern an die höhere Seite, und so erreichen beyderley die gehörige Höhe, um den Balken über a a a mit gefaltenen Händen zu umfassen. Alle richten hierbey ihr Gesicht nach dem tiefer liegenden Ende des Querbalkens. Auf ein gegebenes Zeichen heben sich Alle, man nimmt die Bank weg; da hängen sie und halten ihre eigene Last. Das ists ja just, was man beym Klettern können soll. Es ist sehr gut, wenn der Gymnast diese Uebung nach der Uhr um die Wette machen läfst, und demjenigen

den Sieg zu erkennt, welcher am längsten aushält. Mit jeder Minute wächst die Last, mit jeder der Schmerz in den Händen. Das Gesicht überzieht allmählig eine Röthe, welche die Anstrengung hervortreibt. Jetzt entfaltet der Eine, dann der Andre, der Dritte die Hände und springt mit einem leisen Ah! zu Boden. Die Stärkern und Härtern blicken lachend auf sie herab und bleiben noch. Interessant werden an diesen Letztern die Züge der männlichen Selbstüberwindung, der Verachtung des drückenden Schmerzes und der ausharrenden Geduld. Bis zur 6ten, 8ten Minute dauert der Kampf, die Schwächern sinken, der Sieger folgt ihnen bald und gewinnt den Preis.

Es ist nicht immer nöthig, den Balken zu umfassen, die Hände können oft auch beyde auf derselbigen Seite daran geschlagen werden. Ist durch häufiges Üben Hand und Arm allmählig gestärkt: so erschwert der Gymnast diese Übung; man beginnt sie mit der rechten Hand ALLEIN und dann

auch bald, und zwar weit häufiger, mit der LINKEN. — Man bleibt auch nicht immer an dem erwähnten Balken, sondern wählt bald diesen, bald jenen niedrigen Baumzweig; oft ein horizontal gezogenes Seil. Den Alten war diese Art der Gymnastik nicht unbekannt: Galen erwähnt einer, in den Gymnasien üblichen, Übung, vermöge welcher man ein Seil oder eine Stange ergriff und lange daran hängen blieb, als einer sehr robusten und angreifenden Arbeit. *)

Eine ABÄNDERUNG dieser Übung ist das Anhängen an einem Arme. Die Vorrichtung bleibt dieselbe. Man bildet durch Einbiegung des Armgelenkes einen Haken und hängt daran um die Wette.

Von ganz anderer Art, aber zur Stärkung der Hände, Arme und Schultern sehr bequem ist das STÜTZEN oder HEBEN auf beyden HÄNDEN. Hiervon wird im

*) Si quis fune arrepto, aut etiam pertica, sublimis ex ea pendeat, ac diu teneat, robustum is validumque laborem exercet. De Sanitat. tuend. Lib. II. Cap. 9.

nächſten Abſchnitte das Nöthige vorkommen.

2. Übung der Beine und Schenkel oder das Festhalten mit Beinen und Schenkeln. — Jede Übung gewinnt durch geſellſchaftliche Nacheiferung. Der Gymnaſt ſammelt ſeine Zöglinge auf dem obigen Platze, trägt ihnen vor was jetzt geſchehen ſoll und ſammelt ſich ſo ein Corps Freywilliger; denn Dieſe ſind in der Gymnaſtik immer die Willkommenſten.

Es kommt darauf an, einen beliebigen, bald dünnern, bald dickern, bald glattſchalichten, bald rauhen Baumſtamm mit Füſsen und Schenkeln ſo zu umſchränken, daſs man, auch ohne Anlegung der Hände, den Körper in jeder Höhe erhalte, ohne herab zu rutſchen. Dazu iſt die Verſchränkung der Beine, wie ſie durch die Abbildung 5 angegeben iſt, vollkommen paſſend und leicht zu erlernen. — Jeder hat jetzt ſeinen Stamm gewählt, der Gymnaſt kommandirt: greift an! und jeder umfaſst mit Beinen und Armen den

ſeinigen, rückt etwas vom Boden ab hinauf und auf das Kommandowort: die Hände ab! ſtreckt jeder die Arme weit von ſich und klammert ſich mit den untern Gliedern am Stamme feſt. Uebrigens geſchieht die Uebung entweder nach der Uhr, oder auch ſo um die Wette.

Wenn der Anfänger dieſe Vorübungen, welche auch in der Folge als eigene gymnaſtiſche Uebungen beybehalten werden, erſt zu einiger Fertigkeit gebracht hat, ſo wird jede Art des Kletterns dadurch ungemein erleichtert.

B. Das Klettern selbst. — Vorrichtung: — Die Anſtalten dazu ſind eine lange 4 Zoll im Durchmeſſer haltende Stange, eine Strickleiter, ein ſchlanker Mastbaum, ein daumendickes Seil und für die Geübten jeder Baum.

Hier eine nähere Erläuterung. Die meiſten dieſer Sachen ſind in einer Maſchine vereinigt, von welcher die 6te Abbildung eine Vorſtellung giebt.

AA, A'A ſind zwey ſtarke in die Erde gerammte Säulen von 16 Fuſs Höhe und darüber, wie man will. Sie ſind 10 bis 12 Fuſs von einander entfernt; B iſt ein Querbalken, der auf ihnen ruhet. Hat man zwey gehörig von einander entfernte Bäume, in deren Gabeln ſich ein Balken querüber vollkommen ſicher befeſtigen läſst: ſo braucht man die beyden Säulen nicht.

Unſere Inſtrumente ſind an dieſem Gerüſte befeſtigt: xx iſt eine 3 bis 4 Zoll im Durchmeſſer haltende, noch mit ihrer natürlichen Rinde verſehene, und daher rauhe Fichtenſtange. zz die Strickleiter, deren Sproſſen in den Stellen 1. 2 und 3 mit Sperrhölzern verſehn ſind; yy das Seil, das vermittelſt ſeines Oehrs, den Querbalken umſchlingt. Die Art der Befeſtigung dieſer Sachen wird durch die Zeichnung ſelbſt deutlich. — Der oben erwähnte Maſt iſt frey in den Boden befeſtigt, ſchlank, von ſeiner Rinde entblöſst, glatt gehobelt, etwa 50 bis 60 Fuſs

hoch. Eine ſchlanke Fichte iſt dazu am bequemſten.

Übung selbst: 1) Den Anfang macht der Gymnaſt an der obigen Stange xx; denn hier wird das Klettern am leichteſten, weil ſie rauh und noch zum Umſpannen mit den Händen dünne genug iſt. Die Beine und Schenkel werden übrigens ſo dabey gebraucht, wie ſchon durch die 5te Abbildung angegeben iſt. Jeder dünne Baumſtamm kann auch dieſe Stange vertreten. Nach und nach wählt der Gymnaſt dickere Stämme, bey denen das Umſpannen mit den Händen unmöglich iſt; hier müſſen dann die Arme umgeſchlagen werden. Bald lernt der Zögling auf dieſe Art auch Baumſtämme hinan klettern, die er weder mit den Füſsen noch Armen ganz umſpannen kann.

2) Das Klettern am Maſt iſt weit ſchwerer, denn die Fläche iſt glatt, und der Baum mit den Händen nicht mehr umſpannbar. Hier iſt es durchaus nöthig, die Elementarübung 2 gut inne zu haben.

Die Sache ist übrigens bekannt und diese Übung in mehreren Gegenden Deutschlands und Europas, als Volksbelustigung, gebräuchlich. Vor wenigen Wochen kletterte einer meiner Zöglinge 50 Fuss hoch an einem solchen Baume hinauf. Mit unbefangner Dreistigkeit umfasste er oben den Baum mit einem Arme, riss mit der andern Hand einige Bänder und Blumen ab und streute sie ganz furchtlos, lange aus der schwindelnden Höhe herabsehend, auf seine Gespielen herab. An dergleichen Baumstämmen kann man das Klettern ohne Bedenken anstellen, denn derjenige, welcher noch dem Schwindel unterworfen ist, versteigt sich nie zu hoch; im Falle aber, dass einen Andern die Kräfte verlassen, wird er nicht herab fallen, sondern am Baume herab rutschen.

3) Etwas schwerer ist es schon, an der schlaff herab hängenden und unten gar nicht befestigten Strickleiter hinauf zu steigen. Die Kraft der Arme und Hände wird ausserordentlich dadurch angegrif-

ſen. Sie müſſen den ſich ſtets rückwärts neigenden Körper halten; ein beſtändiges Schwanken, das den Ungeübten und Schwächlichen unfehlbar allen Muth benehmen und ihm Schwindel verurſachen würde, kömmt noch dazu und macht dieſe Übung zu einer der wirkſamſten für unſern Zweck.*) Iſt die Leiter ſtark genug, ſo läſst der Gymnaſt 2 bis 3 auf einmal daran hinauf und herab klettern und ſo lernen ſie ſich geſchickt ausweichen. Mit Vergnügen ſieht man dann oft den Einen vermittelſt der Hände am einen Hauptſeile der Leiter ſchweben, bis der Andre in der Leiter vorüber geklettert iſt. Das Benehmen bey dieſer Art des Kletterns iſt leicht, denn es ſtimmt mit dem

*) Im Journal de Paris 1791. Num. 232 ſteht eine Stelle über die ruſſiſche Gymnaſtik in einem Briefe aus Petersburg, wo dieſe Übungsart, de monter hardiment à des échelles de Cordes non fixées par en bas, unter die faits prodigieux gerechnet wird. Das iſt ſie nun eben nicht. Ich ſah erſt vor kurzem einen 11jährigen Knaben, der an der Strickleiter nur erſt ſeit kurzem geübt worden war, 40 Stufen hinauf klimmen. Sie war unten nicht feſt geſpannt, ſondern hing frey durch die Luft herab und ſchwankte unabläſſig.

Ersteigen einer hölzernen Leiter ziemlich überein; da aber die Strickleiter perpendikular herunter hängt und da sie selbst so biegsam ist: so werden die Stufen, auf welchen die Füſse ruhen, nach vorn hinaus geschoben und der obere Theil des Körpers sinkt aus der perpendikularen Stellung in eine schräge Lage rücklings hinaus; hierdurch fällt die ganze Last in die Hände und die Übung wird so sehr erschwert, daſs man so nicht hoch steigen kann. Um dieſs zu verhüten, faſst man mit den Händen stets an die beyden Hauptseile und hält den Körper auf der Leiter immer, so viel als möglich, nicht zusammengezogen, sondern gestreckt und aufrecht.

4) Das Leiterklettern. — Zur Haltung des Gleichgewichts, zur Vorsicht in bedenklichen Lagen auch zur Stärkung der Hände und Arme ist diese Uebung bequem. Wir lehnen eine hölzerne Leiter an die Wand, Anfänger lernen ohne Furcht daran hinauf und herabsteigen;

dann wie auf einer Treppe, ohne die Hände zu gebrauchen, hinauf gehn, ſich umdrehen und wieder ſo herunter kommen. Sie üben ſich, an der verkehrten oder hintern Seite derſelben vermittelſt der Hände und Füſse hinauf zu klettern; der Gymnaſt erſchwert ihnen dieſe Übung, indem er den Gebrauch der Füſse unterſagt, und ihnen vorſchlägt, ohne dieſe an der verkehrten Seite bloſs vermittelſt der Hände hinauf zu klimmen. In dieſem Falle iſt der Zögling genöthigt, ſich an eine Sproſſe zu hängen und mit wechſelnden Händen von einer Sproſſe immer zur andern weiter fortzugreifen, indeſs ſein Körper perpendikular herunter hängt. Ein Anderer verſteht die Kunſt, an der hintern Seite hinauf zu klimmen, oben durch die Sproſſen zu kriechen und auf allen Vieren, den Kopf unten die Füſse oben, die ganze Leiter herab zu gehn. Hierbey hängt er vorſichtig einen Fuſs nach den andern, wie einen Haken, über die obern Sproſſen indem die Hände ab-

wechſelnd von einer zur andern weiter herab greifen. Ein Anderer, der die Gelenkigkeit ſeines Körpers probiren will, windet ſich wie eine Schlange zwiſchen allen Sproſſen durch, von oben an bis unten hin. Ein Dritter ſteigt wie gewöhnlich die Leiter hinan, aber oben ſchwingt er ſich um den einen Seitenbaum herum, faſst unterhalb in die Leiter und kommt ſo auf der verkehrten Seite wieder herab, bald mit, bald ohne den Gebrauch der Füſse. Ein Vierter ſteigt bis in die Mitte, hier klammert er ſich feſt und läſst durch den Gymnaſten die Leiter umdrehn, ſo daſs ihre vordere Seite nach der Wand hin zu ſtehn kommt u. ſ. w. Dieſe kleinen Kunſtſtücke laſſen ſich nach und nach vervielfältigen.

Eine Leiter von 11 Schuhen iſt zu dieſen Übungen lang genug. Sie muſs vollkommen ſicher und feſt gemacht ſeyn. Der Gymnaſt muſs die Hände immer bereit haben, den Anfänger zu unterſtützen und zu halten. Da hier gewöhnlich nur

ein Einzelner geübt werden kann, ſo iſt dieſs um deſto leichter.

5) Wir kommen zum EINFACHEN SEILE *). Dieſe Übung iſt angreifender als die bisherigen: denn hier iſt keine Stufe, auf welcher der Fuſs ruhen könnte; aber dem ungeachtet wird es allen Knaben, welche an der Stange xx mit Leichtigkeit hinauf klimmen können, ſehr leicht, an dem Seile faſt auf eben die Art hinauf zu klettern. Die einzige Schwierigkeit liegt darin, das Seil mit den Füſsen ſo zu faſſen, daſs man dadurch einen feſten Unterſtützungspunkt gewinnt. Knie und Schenkel haben hierbey gar nichts zu thun, ſondern man verwendet dazu ganz

*) Den Alten war dieſe Art von Gymnaſtik nicht unbekannt. Sie nannten ſie το δια σχοινιου αναῤῥιχασθαι per funem ascendere. Nach alten Gemmen waren die Seile am Boden befeſtigt und einigermaſsen ſtraff. Galen erwähnt ihrer mit den Worten: si quis per funem, manibus apprehensum scandat, sicuti in palästra pueros exercent, qui eos ad robur praeparant — De Sanitat. tuend. Lib. II. Cap. 9.

allein das Fuſsgelenk. Man ſetze ſich einmal auf einen Stuhl und ſchlage die Füſse bey den Knöcheln über einander, ſo hat man die ganze Haltung desjenigen, der mit Hülfe der Füſse am Seile hinaufklimmt. Zwiſchen die beyden Fuſsgelenke wird nämlich das Seil gefaſst und feſtgehalten, indeſs die Hände am Seile weiter hinauf greifen, hierauf zieht man, an den Händen hangend, auch die Füſse weiter herauf, faſst damit vom Neuen und klettert wiederum mit den Händen weiter. Ich wüſste weiter nichts hierbey zu erinnern, doch gebe ich noch folgende Vorſichtsregeln:

a) Das Seil ſey hinlänglich dick, damit die Hände nicht zu ſehr überſchlieſsen, und ziemlich rauh, damit ſie nicht rutſchen. Es wird für Anfänger nur etwa 8′ hoch an einem Baumzweige befeſtigt.

b) Beym Herunterklettern muſs Hand um Hand abgeſetzt werden, wie beym Heraufſteigen: denn wenn man

mit den Händen daran herunter rutſcht: ſo werden ſie verbrannt und beſchädigt.

c) Das Seil darf wegen der Reibung beym Herauf- aber ganz beſonders beym Herabſteigen nicht zwiſchen den Beinen gehalten werden, um eine ſchädliche Reibung zu vermeiden, ſondern wie oben geſagt iſt, zwiſchen den Fuſsgelenken. — Daſs der Gymnaſt auf die beſtändige Haltbarkeit des Seils zu ſehn habe, verſteht ſich von ſelbſt. Seine Länge iſt etwa 35′.

Für den geſchickten Knaben iſt das Bisherige bald ſehr leicht.

Nun dann, ſo laſst uns es ihm erſchweren: denn nur durch die Beſiegung der Beſchwerden wird er täglich ſtärker und kraftvoller. Wir legen ihm das Problem vor, ob es wohl möglich ſey, ohne den Gebrauch der Füſse, bloſs durch die Kraft der Hände und Arme am Seile hinauf zu klimmen. Die Sache iſt ſchwierig, aber der Gymnaſt weiſs ihm alle Zweifel

auszureden; er erinnert ihn an die erſte Vorübung, bey welcher der Körper mehrere Minuten durch die Hände ſchwebend gehalten wird, er zeigt ihm die Aehnlichkeit zwiſchen dieſem und jenem Falle; er ſagt ihm, daſs ein geſunder, nicht kraftloſer, Menſch mit einer Hand ohne viele Mühe ein Gewicht aufheben könne, das der Schwere ſeiner Perſon gleich kommt, daſs man ja auch beym Anhängen mit einer Hand die Laſt des ganzen Körpers trage. Es kommt zu Verſuchen. Sie ſchlagen anfangs fehl, jede einzelne Hand, beſonders die Linke, iſt noch zu kraftlos, den Körper ſo hinauf zu ziehn, daſs die rechte Hand über jene hinauf greifen kann. Aber der Gymnaſt nimmt ſich anfangs ſeiner an, er unterſtützt den Kletternden durch Unterlegung der Hand und macht es ihm dadurch leichter, ſich mit einer Hand am Seile zu halten, indem die andre weiter hinauf greiſt. Er verweiſt ihn vom Neuen und oft zu der Übung des Anhängens mit Einer, beſonders mit der linken Hand. Nach langem

Ueben wird ſo endlich das Ziel erreicht, aber es dauert oft viele Monate. Ich kenne einige, die mit vieler Leichtigkeit herauf und herab klettern. Dieſe Uebung iſt eine der ſchönſten und zweckmäſsigſten zur Stärkuug aller Muskeln der Bruſt, und der Arme und Hände, ſie iſt ein wahrer Probierſtein der Kräfte dieſer Glieder, und giebt den Zuwachs derſelben auf eine ſehr ſichere Art an.

DieJugend liebtVeränderungen; nichts reizt ſie ſo ſehr, ſich bey dieſen Uebungen anzuſtrengen, als das Neue in denſelben. Der Gymnaſt wird daher für Mannichfaltigkeit ſorgen müſſen. Er ſteht eines Tags in ſcheinbar tiefer Betrachtung.

Warum? fragen alle: — Wir treiben dieſe Uebung, um uns ſtark zu machen. Aber geſetzt, wir müſsten ſie einmal gebrauchen, weil Gefahr uns zwänge; wir wären ſchon hoch geklettert, den Händen entwiſchte die Kraft, wie dann? — ſollen wir wieder herabſteigen? oder gar

herabfallen? Das dürfen wir nicht und herauf können wir nicht. Wie nun?

J nun, wir müssen uns so lange festhalten, bis wir uns wieder erholt haben, ruft ein kleiner Unüberlegter. — — Gut, aber wie sollen wir das, ohne die Kraft der Hände dabey ferner zu verwenden? — Alle sinnen darauf, und finden endlich, man müsse sich dann im Seile so VERSTRIKKEN, daſs man ganz bequem von ihm getragen werde.

Alles drängt sich heran, den Versuch zu machen, man läſst den Geübtesten hinzu, und nach einigen Versuchen bringt er das Kunststück so heraus: Er klettert bis zu einer mäſsigen Höhe. Hier macht er Halt. Er wickelt vermittelst des einen Fuſses das Seil 2 bis 4mal um den andern Fuſs (Fig. 7) und faſst das Zusammengewickelte zwischen beyden Füſsen fest. Die hierdurch zwischen dem Seile und den Füſsen entstehende Reibung widersteht dem ganzen Gewicht des Körpers. Jetzt tritt er darauf und ruhet wenigstens schon

um ein gutes Theil. Aber er will mehr, er will ganz bequem ruhen. In dieser Absicht klettert er mit den Händen tief herab, hält sich hier mit der einen, neigt sich herab, und ergreift mit der andern Hand den Theil des Seils, welcher unter den Füssen zu Boden hängt, bey a, richtet sich wieder auf und schlingt dieses Ende einige beliebige mal kreuzweise um die Schultern, die Hüften, und um das Seil selbst, bis er fest genug verstrickt ist.

Eines Tages begiebt sich die junge Gesellschaft auch unter die Baumgruppe um zu klettern, Seil und Strickleiter werden dahin getragen; aber sieh da! böse Buben aus der Nachbarschaft haben die hölzerne Leiter weg getragen, vermittelst welcher man die hanfenen Sachen oben am Querbalken gewöhnlich befestigte. Also klettern wir nun heute nicht? — Wir klettern dennoch, erwiedert ihr Führer, wenn ihr die Sachen ohne Leiter oben fest machen könnt. — Es drängen sich zehn heran, um diesen Ruhm zu haben. Man

überlegt und beginnt. Dem Geschicktesten wird die letzte Stufe der Strickleiter um die Schulter gehängt, so klettert er die Säule x hinan. Es kostet Anstrengung und Vorsicht, aber jene scheuet er nie, diese besitzt er; so ist in wenigen Minuten die Leiter übergeworfen und angehängt; ein Zweyter ersteigt mit dem Seile die Strickleiter, wirft das Oehr so lang über, bis mans unten wieder erreichen und das andere Ende hindurch ziehn kann u. s. w. so war alles fertig. Man will nun nie wieder eine Leiter haben. Auf ähnliche Art wird alles wieder herab genommen.

So darf der Gymnast oft nur Winke geben, und alle sind voll Lust, sich anzustrengen und Beschwerden zu übernehmen, zu welchen die Jugend nie willig genug gemacht werden kann.

Bald findet man eine bessere Methode, die Instrumente wieder abzunehmen. Ein kleiner Waghals hat sie erfunden. Er klettert die Säule x hinan, schwingt sich auf den Rücken des Querbalkens wie auf ein

Pferd. Zuerst löst er die Leiter, dann rückt er weiter, lüftet das Oehr des Seils etwas, ruft, das herab hängende Ende fest zu halten. Man thuts. Jetzt schwingt er sich muthvoll vom Querbalken herab und schwebt, sich am Oehr haltend, im vollen Gelächter da. So wie man nun das untere Ende des Seils nachläßt, so sinkt er langsam mit dem Oehre zu Boden. *)

Man braucht diese Umstände nicht; es ist genug, am Seil hinauf zu klettern, die Strickleiter zu lösen und sich am Oehr des Seils herab senken zu lassen.

a) Der Gymnast lasse dieß ja nur von sehr Geübten machen, und übe die

*) Vielleicht ist dieser und jener meiner Leser hier schwindlicht geworden. Ich kann aber versichern, daß ich dieß Manöuvre viel hundert Mal habe machen lassen, ohne daß je Gefahr gedroht hätte, wenn ein völlig Geübter es unternahm. Man vergesse doch nie, was Übung vermöge, und wie alle Gefahr ihr unterliege. Mit sechs geübten jungen Leuten besuchte ich einst die Baumannshöle. Wir drangen bis in das Innerste. Viele halten dieß für sehr gefährlich, woher kam es wohl, daß jene jungen Leute nirgends die mindeste Gefahr finden konnten?

Sache anfangs nur in einer Höhe von 7 bis 8 Fuſs.

b) Beym Herablaſſen am Oehr des Seils darf ja nicht zu nahe an das durchlaufende Seil gegriffen werden, ſonſt leiden die Hände ungemein.

Eine andre, ſehr leichte Abänderung kann noch auf folgende Art mit dem Seile gemacht werden. Man befeſtiget es etwa 12 Fuſs hoch an einem Baume, und ſchlingt es 5 Schuh hoch an dem Stamme eines andern, etwa 10 Schritte von jenem entfernten, feſt, ſo ſtraff als möglich. An dieſem ſchreg herab laufenden Seile können zur Abänderung noch drey Uebungen vorgenommen werden.

Der Kletternde ergreift das Seil, ſchwingt die Beine ebenfalls hinauf, ſo daſs ſein Rücken unterwärts herab hängt. In dieſer Lage klettert er mit den Händen immer höher hinauf und läſst die Beine nach rutſchen. Eben ſo kommt er wieder herunter. Dieſe Uebung iſt ſehr

leicht. Schwerer wird ſie, wenn mans ihm zur Pflicht macht, ſo bald er oben iſt, den ganzen Körper mit den Beinen herab hangen zu laſſen und mit den Händen am Seile wieder gleichſam herab zu schreiten. Noch weit ſchwerer iſt es, mit den Händen hinauf zu gehn. Ich muſs mich deutlicher machen. Der Körper bleibt herab hängend an den Händen, aber die Hände greifen wechſelsweiſe am Seile hinaufwärts; ſie gehen gleichſam am Seile hinauf.

Nichts ſetzt die ſämmtlichen Muskeln des Körpers mehr in Action als folgendes. Das Seil wird horizontal zwiſchen zwey Bäume geſpannt. Man hängt ſich mit den Händen daran, aber die Füſse dürſen den Boden nicht berühren. Die Wette iſt nun, wer die Beine am häufigſten auf das Seil ſchwingen und ſie oberhalb demſelben kreuzen kann. Man hat wirklich viel gethan, wenn man ſie 15mal hinauf ſchwingt.

Die bisherigen Uebungen am Seile und an der Strickleiter verdienen noch ganz besonders Empfehlung, deſswegen, weil ſie bey Feuersgefahr von ſo groſsem Nutzen ſeyn können. Lernte die Jugend mit Fertigkeit und Vorſicht klettern, ſo würde ſie in der Folge nicht oft genöthigt ſeyn, drey Stock hoch dem Feuer zu entſpringen, und ſich unten zu zerſchmettern. *)

Wir übten bisher unſere Geſchicklichkeit im Klettern an Inſtrumenten, auf deren Feſtigkeit wir uns verlaſſen konnten, daher wenig, oder keine Gefahr. Ganz anders iſt es aber auf Bäumen; die Zweige ſind oft unſichere Stützen, die Natur der Holzart kommt in Betracht, daher verdient dieſe Art des Kletterns bey den Anfängern genaue Wachſamkeit des Gymnaſten. Das Hinaufklimmen am Stamme iſt ganz gefahrlos, mit dem Er-

*) Hier bey uns in Schnepfenthal ſind die Schlafſäle mit Strickleitern verſehn.

ſteigen des erſten Zweiges wächſt die Gefahr, ſo wie auf der andern Seite die Leichtigkeit der Uebung. Ich gebe folgende Vorſichtsregeln.

1) Der Gymnaſt läſst anfangs nur immer ganz niedrig klettern, ſo daſs er die Bewegungen des Zöglings genau beobachten kann. Hier wird er bey ihm ſtehn und ihn vor dieſem und jenem Zweige warnen, er wird ihm immer die wichtige Regel geben, ſich beynahe ganz allein auf die Hände, weit weniger auf die Füsse zu verlaſſen, weil ſie gar zu leicht von den Zweigen abgleiten.

2) Er wird nicht zugeben, auf entlaubten Bäumen zu klettern, weil hier die erſtorbenen Zweige unkenntlich ſind.

Unter dieſen Umſtänden wächſt die Einſicht des Zöglings nach und nach mit ſeiner Geſchicklichkeit und mit ſeinem Muthe. Er geht bald von ſeinem Baume auf den nahſtehenden, und ſo auf einer

ganzen Reihe fort. Ist er am Seile gut geübt, so klettert er nicht immer am Stamme hinauf und herab; sondern er faſst jeden hinlänglich starken, bis zum Erreichen herab hängenden Zweig und windet sich an demselben, so wie vorhin am Seile, mit den Händen hinauf oder herab.

Zum Vergnügen, oder vorzüglich um die Fertigkeit der Zöglinge zu prüfen, führt sie der Gymnast bisweilen unter eine grofse Baumgruppe; er zählt bis 15, und indeſs muſs jeder an einem Baume so weit hinauf geklimmt seyn, daſs er von der Ruthe des Gymnasten nicht mehr erreicht werden kann. Alle strengen sich, unter vielem Gelächter, ganz vorzüglich an, um der Ruthe zu entgehn; sie denken sich unter ihr ein reiſsendes Thier, das sie verfolgt. Wer nicht flink genug ist, wird erreicht, und büſst durch einige spaſshafte Schläge.

Nach diesen und andern gymnastischen Uebungen, die den Muth des jun-

gen Menſchen ſtärken, zur Vorſicht anleiten, in Haltung des Gleichgewichts üben, wird er überall zu Hauſe ſeyn, er wird verworrene Stein- und Holzhaufen überſteigen, ſchroffe Anhöhen hinauf und herabgehn, ohne zu ſchwindeln, Felſen erklimmen u. ſ. w.

ZWÖLFTER ABSCHNITT.

HALTUNG DES GLEICHGEWICHTS ODER BALANCIREN, NEBST EINIGEN DAMIT VERBUNDENEN ÜBUNGEN.

Das Tanzen auf straffem Seile ist schon in den Zeiten der Griechen, wo es allgemein bekannt war, zu den bettelnden Künsten herabgesunken. Wir sehen es, ob es gleich unser Erstaunen erregt, mit Verachtung an, indem wir die Sittlichkeit dieser Kunst nach dem sittlichen Character der Tanzenden beurtheilen. Mit welchem Rechte, kann nicht zweifelhaft seyn. Eine Kunst, welche die Gewandtheit des menschlichen Körpers so sehr ins Licht setzt, daſs sie uns zum Bewundern hin-

reiſst, verdiente mehr Schätzung. Wir dürfen ſie nicht ganz zur körperlichen Erziehung herüberziehn, weil ihre Erlernung zu viel Zeit erfordert; aber nachahmen können wir ſie laſſen, um der dadurch erreichbaren, ungemeinen Gewandtheit des Körpers einigermaſsen nach zu eifern.

Wir mögen unſern eigenen Körper im Gleichgewicht zu erhalten ſuchen, oder irgend einen fremden Körper, der ſtets den Umſturz drohet, vermöge unſerer Hand balanciren: ſo wird dazu immer ſchnelle, wohlberechnete Bewegung und Biegung, geſchickte Haltung und Schnelligkeit des Körpers erfordert; die Dreiſtigkeit, Gegenwart des Geiſtes, das Augenmaaſs werden geübt und der Körper erhält nach und nach die Fertigkeit, durch einen geſchickten Sprung dem Fallen zu entgehen. Dieſs wären einige ſehr beträchtliche Vortheile, welche dieſen Uebungen beſonders eigen ſind. Nicht weniger leiſten ſie aber zur Erreichung des allgemeinern Zweckes, warum Gymnaſtik ſo

ſehr empfohlen zu werden verdient, zur Stärkung der körperlichen Geſundheit und Kraft, zur Belebung der Thätigkeit u. ſ. w. Jedoch zur Sache.

A. Das Balanciren unſeres EIGENEN KÖRPERS.

1. DAS STEHEN AUF EINEM BEINE. — Ich nehme dieſe Uebung voran, weil ſie als Elementarübung gleichſam den Eingang zu den folgenden macht. Sie iſt leicht, und alle Beſchädigung iſt dabey unmöglich. — Der Gymnaſt läſst ſeine Zöglinge Front machen, jeder ſteht einen ſehr ſtarken Schritt vom andern entfernt. Nach Commando heben alle entweder das rechte oder linke Bein auf und bleiben ſo um die Wette ſtehn. Dieſs ſcheint ſehr unintereſſant; ich kann aber verſichern, daſs die dabey ſehr nöthige Geduld und Ausdauer ein Schauſpiel gewährt, welches dem Beobachter nicht gleichgültig ſeyn kann; man ſieht Knaben zu halben Stunden ſo ſtehn. — Zwey bis drey erhalten endlich den Sieg. Man

ſtelle ſich lange auf ein Bein und bemerke die Anſtrengung aller Muskeln deſſelben, ſo wie des Schenkels: ſo wird man ſich auch von dem phyſiſchen Nutzen dieſer Uebung überzeugen. Daſs die Beine in der Folge der Uebung gewechſelt werden müſſen, ergiebt ſich von ſelbſt. — Jetzt hebt der Gymnaſt an, die Sache mannichfaltiger zu machen. Er ſtellt ſich vor die Fronte und macht es vor, was die Knaben thun ſollen, oder commandirt es durch Worte. Ich brauche das, was geſchieht, nur kurz anzudeuten; denn jeder wird es ſogleich verſtehn. Sie ſtehn auf dem linken Beine und verrichten dann folgendes: Sie halten das rechte Bein im Knie gebogen, an die linke Wade, ſtrekken es bald vorn, bald hinten, bald rechts, bald links ſo viel als möglich, aus; ſie legen es aufs linke Knie, hinten ins Kniegelenk. Sie faſſen mit der rechten Hand den Abſatz des Schuhes und halten ſo den rechten Fuſs; ſie thun daſſelbe mit der linken Hand, und beydes bald von vorn,

bald von hinten; ſie ergreifen eben ſo, bald mit der rechten, bald mit der linken Hand, die rechte Fuſsſpitze, bald von hinten, bald von vorn. Sie leſen alle einige Zeilen, jeder aus einem Buche, welches er aufs Knie legt; ſie ſchreiben auf eben die Art. — Bey allen denjenigen Abänderungen, wobey die Hände nicht mit Zugreifen beſchäfftigt ſind, werden ſie, bald rückwärts in die Seiten geſtützt, bald vorn über einander geſchlagen, bald auf den Kopf gelegt, u. ſ. w. — Oft holt der Gymnaſt einen ziemlich ſchweren Stein oder einen Beutel mit Sande; er giebt ihn dem Flügelmann und dieſer reicht ihn weiter, ſo geht er durch die ganze Fronte von Nachbar zu Nachbar. Da er, theils durch ſeine Schwere, theils durch das ausgeſtreckte ſeitwärts Reichen, ſtarken Einfluſs auf das Gleichgewicht der Perſonen erhält: ſo erſchwert er das Balanciren. Oft wird der Beutel nicht zugereicht, ſondern zum Auffangen von Nachbar zu Nachbar geworfen. Dieſe

Uebung ist noch schwieriger, und man sieht gemeiniglich bald diesen, bald jenen das Gleichgewicht verlieren.

Oft läſst der Gymnaſt die Zöglinge in dieſer Stellung die Oberkleidung ablegen und wieder anziehn u. ſ. w. Dieſe Uebungen können von Jedem noch mit andern vermehrt werden. Vorzüglich ſchön ſind aber noch folgende, die ich zum Beſchluſs hinzufüge. Die Zöglinge ergreifen die rechte Fuſsſpitze und küſſen ſie bald von vorn, bald von hinten. Es muſs möglich ſeyn, nach und nach auch ohne Anlegung der Hände daſſelbe zu thun, dazu gehört aber ſehr frühe Uebung. Ferner: die Zöglinge ſtrecken nach Commando das rechte Bein grade vor ſich aus, und ſetzen ſich, ohne Aufſtützung der Hände, welche ebenfalls nach vorne hin ausgeſtreckt werden, an den Boden ganz langſam nieder, ohne mit dem rechten Fuſse die Erde zu berühren, und zum Beſchluſſe ſtehn ſie eben ſo wieder auf, ohne von ihrer Stelle zu weichen. — Herr Villaume

wünſcht in ſeiner Abhandlung über die Bildung des Körpers *) daſs man den Kinden nie erlauben mögte, die Stiefeln im Sitzen, oder unter Haltung an einem Gegenſtande auszuziehn. Ich ſtimme ihm nicht nur völlig bey, ſondern glaube auch, daſs kein einziges Kleidungsſtück, im Sizzen oder Aufſtützen, angelegt werden ſollte. Die körperliche Gelenkigkeit gewinnt dadurch überaus.

Von den ſo eben beſchriebenen Uebungen ſinde ich bey den Alten faſt nichts; aber etwas Aehnliches, nämlich das πιτυλιζειν der Griechen, beſchreibt Galen**). Man trat auf die äuſerſten Fuſsſpitzen, ſtreckte die Hände und Arme über dem Kopfe weit hinaus und bewegte ſie, um das Gleichgewicht zu erhalten,

*) Reviſion des geſammten Schul- und Erziehungsweſens VIII. S. 442.

**) De tuend. Sanitat. II. Cap. 10. Est autem πιτυλιζειν si quis summis pedibus ingrediens, tensas in sublime manus, hanc antorsum, illam retrorsum, celerrime moveat etc.

bald nach vorn, bald nach hinten. Um nicht umzufallen, geſchah dieſe Uebung immer nah an einer Wand, an welcher man ſich allenfalls anhielt. — Ehe mir dieſe Stelle im Galen vorkam, ſah ich dieſelbige Uebung von einem hieſigen Zöglinge, als ein Stückchen ſeiner eigenen Erſindung, machen. Er ſtellte ſich auf die äuſerſten Fuſsſpitzen, nicht bloſs auf die Zehen, ſondern auf die Spitzen der Zehen, ſo daſs die Fuſsſohle perpendikular ſtand, und ging ſo, unter Bewegung der Hände, vorwärts. — Dieſs wenige aus Freundſchaft für die Alten.

2. Das Balanciren auf der Kante eines Brettes. In der Folge führt der Gymnaſt ſeine Zöglinge zu einem 10 bis 12 Fuſs langen Brette, das auf der hohen Kante am Boden befeſtigt iſt. Die obere Kante, auf welcher gegangen werden ſoll, iſt nur einen kleinen Fuſs hoch vom Boden entfernt; Niemand kann folglich durch Fallen beſchädigt werden. Hier verſuchen es die jungen Gymnaſtiker um die Wette,

ſich, auf einem Fuſse ſtehend, im Gleichgewichte zu erhalten. Die Sache iſt mit Gelächter verbunden und gewährt daher Vergnügen. Daſſelbe Brett wird auch gebraucht, um darüber hinzugehen, wie der Seiltänzer über ſein Seil. — Regel: die Füſse müſſen beym Gehen ſtark auswärts geſetzt werden.

3. Das Balkengehn. — Vorrichtung. — Eine ganz unentbehrliche Maſchine unſeres gymnaſtiſchen Platzes iſt durch die 8te Abbildung vorgeſtellt. Die Hauptſache davon iſt ein horizontal liegender, ganz runder, Fichtenſtamm A B von etwa 64 Fuſs Länge. In dem, ſtark im Boden befeſtigten, Pfeiler C iſt ſein dickes, als Zapfen zugehauenes, Ende befeſtigt, ſo daſs, vermöge der durchgebohrten Löcher, 1. 2. 3 und eines dadurch gehenden eiſernen oder hölzernen Bolzens (Nagels), es höher und niedriger geſtellt werden kann. Das Geſtell D unterſtützt ſeine Mitte, und auch hier kann der Balken, ſo wie in dem Pfeiler C, höher und niedriger geſtellt

werden. Aber die Hälfte x bis B bleibt ſchwankend. Von A bis x ſind 28′. Seine oberſte Fläche liegt gewöhnlich etwa 3′ vom Boden. Alles übrige lehrt die Zeichnung auf den erſten Anblick. Der Boden umher iſt am beſten Sand oder Raſengrund.

Die Uebungen ſind mannichfaltig. Ich werde von den leichtern zu den ſchwerern fortgehn.

a. Die erſten Anfänger, Kinder von 6 bis 7 Jahren werden, von dem Gymnaſten an der Hand geleitet, über den noch niedrig liegenden Balken hingeführt. Die Füſse müſſen dabey ſtark AUSWÄRTS geſetzt werden und man ſieht auf guten graden Anſtand des Körpers. Die Kleinen gewöhnen ſich bald an dieſen ſchmalen und am Ende ſchwankenden Weg; ſie faſſen nach und nach mehr Muth und lernen Haltung des Gleichgewichts. Um ſie im geſchickten Herabſpringen zu üben, läſst ſie der Führer anfangs verabredet herab

ſpringen, nach und nach giebt er ihnen mit der Hand unvermuthet einen gelinden Zug, ſo daſs ſie genöthigt werden, ganz unverhofft, herunter zu ſpringen. Alles dieſs geſchieht, wie geſagt, unter der LEITENDEN HAND des Führers. Er wird dieſe Leitung nach und nach vermindern; wenn er anfangs den ganzen Arm des Gehenden feſtfaſste, ſo wird er ihn endlich nur noch an einer Fingerſpitze fortführen, und zuletzt nur noch die Hand dem Gehenden bloſs vorhalten. So lernt der Anfänger endlich

b. ALLEIN GEHEN; doch wird ihm der Gymnaſt immer noch zur Seite bleiben, ſeine Körperhaltung und die Setzung ſeiner Füſse, worauf alles ankommt, beobachten, und im nöthigen Falle ihm helfen.

c. Hat er endlich eine vollkommne Fertigkeit erlangt, nicht bloſs muthig und voll Anſtand über den Balken weg zu gehen; ſondern auch mit völliger Si-

cherheit, in jeder Lage bey verlohrnem Gleichgewicht herabzuſpringen, ohne zu fallen: ſo erſchwert ihm

d. der Gymnaſt das Gehen, indem er ihm Hinderniſſe z. E. Steine auf den Balken legt, oder ihm eine Ruthe vor die Füſse hält, über die er ſchreiten muſs, oder endlich, indem er bey B den Balken in eine ſchwankendere Bewegung ſetzt, als er von ſelbſt erhalten würde.

e. Bis jetzt wurde immer nur noch von A bis zur Spitze B gegangen und dort herabgeſprungen. Nach und nach hält man den Gehenden an, ſich auf der Spitze umzudrehen und nach A zurück zu balanciren. Es verſteht ſich, daſs man ihn vorher mehrmals auf den dickern Stellen des Balkens hat umdrehen laſſen.

f. Das Gehen iſt nun bis zur vollkommenen Sicherheit gelernt, es koſtet keine Schwierigkeit mehr; aber der Gymnaſt ſorgt für eine neue: er läſst

rückwärts gehen, ich meine das Gesicht nach A wenden, indem nach B gegangen wird.

Hat man diess erlangt, so kann man sich begnügen; Vielen mögte es nicht nöthig scheinen, ihren Kindern eine grössere Fertigkeit im Gehen auf schmalen Flächen beyzubringen. Ich aber wünschte, dass man weiter ginge, und schlage daher noch folgendes vor. Es wird bey manchen zwar Lachen erregen, allein diess wird mich nicht abhalten, das zu sagen, was ich, meiner Einsicht nach, für gut und zweckmässig halte. Das Seilgehn halte ich unter gehörigen Abänderungen für unendlich weit sicherer und schöner als das Gehn auf dem Balken; wenn daher Herr Villaume *) die Frage aufwirft: wäre es nicht gut, auf dem schlaffen und gespannten Seile gehen zu lernen? so antworte ich, in Rücksicht auf das gespannte Seil, sehr gerne JA!

*) Am angef. Orte. S. 441.

Das Gehn auf einem Seile, ſo wie es gewöhnlich von Künſtlern getrieben wird, erfordert aber zu viel Zeit und iſt halsbrechend, können wir beyde Hinderniſſe wegräumen: ſo ſeh ich nicht ab, warum man junge Leute an einer nützlichen Sache hindern wollte, die ſie ſo gern für ſich nachmachen, weil ſie ihnen Vergnügen verurſacht.

Die Stelle ſey tiefer Sandboden; das Seil nicht wie gewöhnlich, ſondern ſtatt ſeiner ſpanne man einen handbreiten, starken Gurt aus und zwar nur 2 bis 2 1/2 Schuh vom Boden. Unter dieſen Bedingungen ziehe ich das Seilgehn dem Balkengehn durchaus und in jeder Rückſicht, ſowohl auf die dadurch zu erlangende Geſchicklichkeit, als auf Vermeidung der Gefahr bey weitem vor, ob ich gleich dieſe Uebung nie ſelbſt veranſtaltet habe. Durch die geringe Höhe weicht man der Gefahr des ſtarken Fallens vollkommen aus, und durch die Breite des Seiles wird die Uebung in Rückſicht auf Zeit hin-

reichend abgekürzt. Ein so breites Seil liefse sich am besten aus drey bis vier daumensdicken Seilen, die der Seiler gurtenmäfsig mit dünnen Schnüren zusammen verbände, verfertigen. Die ganze übrige Maschinerie beym Aufspannen, so wie die Uebungen selbst, die sich darauf vornehmen lassen, sind bekannt. — — Ich komme wieder zum Balken zurück.

Vorsichtsregeln:

a) Es ist schlechterdings nöthig, beym Gehn auf demselben, die Füfse auswärts zu setzen.

b) Schuhe mit hohen Absätzen sind hier, so wie bey vielen andern Uebungen nicht bequem. Am besten sind Schuhe ganz ohne Absätze (Escarpins), weil sie nie zum Fallen Anlafs geben. Bey sehr trocknem Wetter sind die Fufssohlen und die Oberfläche des Balkens zu glatt, dann gebrauche man Kreide. —

4. Um die richtigere Haltung und Gelenkigkeit des Körpers, den Muth und das Geschick im Herabspringen und Fal-

len, Fertigkeiten und Eigenſchaften, die ſchon durch das bloſse Gehn auf dem Balken im anſehnlichen Grade geübt wurden, noch mehr zu erweitern und zu vervollkommnen, ſind noch andere Uebungen auf dem Balken zu empfehlen übrig, die zu dem ſchönſten Theile der Gymnaſtik gehören. Dahin gehört

a) Das Hinaufschwingen auf den Balken. Es iſt ziemlich leicht, ſich auf irgend einen Gegenſtand, der uns ſelbſt bis an die Bruſthöhle reicht, z. E. auf einen Tiſch, oder auf den vorhin beſchriebenen Balken zu ſchwingen, wenn man einen Vorsprung (ſiehe Seite 288) nimmt, in demſelben Augenblicke beyde Hände darauf ſtützt, und ſo den untern Theil des Körpers hinauf ſchnellt. Auf eben die Art läſst ſich mit Leichtigkeit über Tiſche und andre Gegenſtände wegſetzen. Wir wenden dieſs auf den Balken an. — Anfangs hob man die Kleinen, darauf, ſie lernten auch wohl ſelbſt darauf klettern ſo gut ſie konnten, dieſs wird ferner hin nicht mehr

erlaubt, ſondern man läſst ſie auf obige Art ordentlich hinauf voltigiren. Hier muſs erſt jeder einzeln geübt und dabey von dem Gymnaſten vor dem Fallen geſchützt werden; dann geht die Sache, ſo wie auch bey den nächſtfolgenden Uebungen, genau nach Commando und ſie gewährt dann nicht nur einen wirklich allerliebſten Anblick, ſondern erweckt zugleich die pünktlichſte Activität. Eben deſshalb iſt ſie ſehr zu empfehlen. Ich will ſo genau und deutlich beſchreiben als möglich.

Auf die Worte des Gymnaſten: Stellt euch! richtet euch! formiren etwa 6 bis 7 auf der linken Seite des Balkens, das iſt auf der Zeichnung jenſeits deſſelben, von A bis etwas über x hinaus eine Fronte einen Schritt vom Balken abwärts. Der Gymnaſt ſelbſt ſteht auf dieſer Seite ihnen im Geſichte. Er commandirt weiter: Sitzt auf! Dieſs ſind bloſs Worte, um Achtſamkeit zu erregen. — Mit dem Aufheben ſeiner Hand heben alle den rechten

Arm auf; er winkt niederwärts, und alle ſchlagen in eben dem Augenblicke, indem ſie einen kleinen Vorſprung vorwärts bis zum Balken thun, mit den Händen darauf und ſchwingen vermittelſt dieſer Stützen das rechte Bein ſo über ihn hinüber, daſs ſie ihn wie ein Pferd unter ſich haben. Der Gymnaſt ſieht überhaupt darauf, daſs ſie bey dieſen Bewegungen die richtige Stellung eines Reuters beobachten. Zur Abwechſelung wird dieſe Uebung oft mit mehr Heftigkeit gemacht. Die Zöglinge ſtellen ſich dann 6 bis 8 Schritt vom Balken ab, nehmen von hier einen ſtarken Anlauf, einen noch heftigern Vorſprung, und ſchwingen den untern Körper weit höher über den Balken aufwärts als vorhin. Je genauer dieſs Alles nach dem Takte geſchieht, um ſo ſchöner iſt der Anblick. Will er dieſs Manöuvre mehrmals wiederholen laſſen, ſo muſs auch zum Abſitzen commandirt werden. Sein Commandowort: ab! erregt bloſs Aufmerkſamkeit. Er winkt mit der Hand auf-

wärts, und jeder hebt beyde Hände auf, er winkt nieder, alle schlagen mit beyden Händen vor ihren Plätzen auf den Balken nieder, heben sich vermittelst derselben von ihren Sitzen schnell auf, schwingen das rechte Bein wieder herüber und springen so in ihren ersten Standpunkt vor dem Balken zurück. — Bey diesen beyden Uebungen darf der Balken weder von den Beinen noch Knien, noch weniger von dem Leibe des Zöglings berührt werden.

b) Das Heben mit den Händen. Wir kehren hier zu dem Zeitpunkte zurück, wo die Knaben in regelmäſsiger Stellung wie Reuter auf dem Balken sitzen. Sie sollen jetzt vermittelst der Hände den ganzen Körper heben und zwar genau nach Commando. Die Worte: hebt euch! erregen Achtsamkeit. Ihr Führer winkt mit der Hand auf, und alle strecken rasch beyde Arme über den Kopf hinaus; er winkt nieder, und Alle stützen die Hände vor sich auf den Balken nieder, und

heben ſich, ſo hoch ſie können, von ihren Sitzen auf. Da ſchwebt die ganze Geſellſchaft. Oft geſchieht dieſe Uebung um die Wette; wer ſie am längſten aushält, iſt Sieger. Hier erblickt der Erzieher wieder die Merkmale männlicher Anſtrengung und Ausdauer. Bald fängt einer der Stärkſten an, vermittelſt der Hände auf dem Balken fortzugehen und ein jeder ahmt dieſs Manöuvre nach.

Die Geſellſchaft bleibt hierbey nicht ſtehen; denn der Gymnaſt giebt ihr zu erkennen, es ſey ſehr gut möglich, ſich ſo hoch zu heben, daſs die beyden Füſse dicht hinter die Hände geſtellt werden können. Man verſuchts, es erfordert Stärke der Arme und Schultern, der Bruſt- und Rückenmuskeln, es gelingt nach langem Ueben und ſo entſteht

c) das Aufstehn auf dem Balken. Hier zu gehört viel Gelenkigkeit und Haltung des Gleichgewichts. Haben mehrere dieſe Fertigkeit erlangt: ſo geſchieht die Sache nach Commando pünktlich und

ſchnell. Hier ſind die dazu nöthigen Befehle: Alle ſitzen noch reutend. Der Gymnaſt kommandirt: AUF! um Achtſamkeit zu erregen; er winkt mit der Hand auf, und alle heben beyde Hände raſch wie vorhin; er winkt nieder und Alle ſchlagen die Hände vor ſich nieder, ſtützen ſich, geben den Beinen, überhaupt dem ganzen Körper unterhalb den Schultern, einen Schwung aufwärts, ſo daſs die Füſse, in der erſten Poſition dicht an den Händen auf den Balken zu ſtehn kommen. In demſelben Augenblicke wird der ganze Körper aufgerichtet und ſo ſtehn alle durch einen Wink auf dem Balken aufrecht. — Genau hiermit verbunden iſt das NIEDERSETZEN auf dem Balken. Nach den Commando-Worten: SETZT EUCH! werden die Hände, wie vorhin, auf einen Wink gehoben, dann auf den Balken geſtützt, die Laſt des ganzen vorwärts niedergebogenen Körpers darauf gelegt und auf dem Balken SANFT niedergeſenkt. Ich ſage mit allem Fleiſse,

es müſſe SANFT geſchehn, um alles Anſtoſsen zu verhindern. Wer nicht im Stande iſt, den Körper, auf beyde Hände geſtützt, im Gleichgewicht ſchwebend zu erhaltend, der wird plötzlich niederfahren, um die Haltung des Gleichgewichts zu vermeiden, folglich muſs das Stützen und Gehen mit den Händen erſt fleiſsig geübt und zu einer beſondern gymnaſtiſchen Uebung gemacht werden.

Der Gymnaſt ſinnt immer, wie ich ſchon oft geſagt habe, auf kleine Abänderungen, um die Fertigkeit ſeiner jungen Geſellſchafter auf neuen Seiten auszubilden. Er erklärt eines Tages, das Aufſtehn auf dem Balken, mit Hülfleiſtung der Hände, ſo wie es ſo eben angegeben iſt, ſey gar keine Kunſt. Er halte es für möglich, die Hände über dem Kopfe zu falten und dennoch aufzuſtehn. Aller Aufmerkſamkeit iſt geſpannt. Sie fangen an zu verſuchen, und ehe man ſichs verſieht, iſt folgendes ausgefunden.

Die Perſon ſetzt ſich reutend, ziehet beyde Knie oben auf dem Balken feſt zuſammen, giebt dem vorwärts gebeugten Körper einen Schwung nach vorn hin und richtet ſich ſo auf, daſs ſie nun auf dem Balken kniet. Sie rückt hierauf das eine Knie völlig auf den Rücken des Balkens hin, hält ſich darauf im Gleichgewicht, indeſs ſie den andern Fuſs auf den Balken aufſetzt und darauf aufſteht.

Gut, ruft der Gymnaſt: aber ich weiſs noch eine kürzere, wiewohl für dieſen und jenen, der nicht gelenkig genug iſt, ſchwerere Art. Man ſetzt ſich reutend, zieht einen Fuſs ſo viel als möglich, auf den Balken unter ſich und ſteht auf demſelben auf. Es wird an der platten Erde verſucht, ſich auf Einem Fuſse auf den Boden zum Sitzen nieder zulaſſen und hierauf wieder aufzuſtehn. Es glückt. Man geht zum Balken und führtes auch hier aus.

d) Das Hinaufspringen. Dieſe kleinen Kunſtſtücke ſind gelernt, man hat gewett-

eifert, einen gewissermasen angenehmen Anstand, Kraft mit Leichtigkeit verbunden, in die Ausführung zu bringen, und es ist gelungen. Man wünscht nun mehr. Der Gymnast hat längst auf etwas Neues gedacht. Er legt das Problem vor, in einem Nu sich auf den Balken zu stellen, ohne ihn vorher länger als einen Augenblick zu berühren, ohne sich erst reutend darauf zu setzen. Man sinnt, und zweifelt an der Möglichkeit, und ehe man sichs versieht, steht der Gymnast oben und giebt eine praktische Erklärung. Die Sache ist nicht schwer, aber nur für die grössten Schüler ausführbar, man müsste denn für die Kleinern den Balken allemal niedriger machen. Man stellt sich einige Schritte vor dem Balken, nimmt mit einem Anlaufe einen kleinen Vorsprung, stützt sich mit beyden Händen schnell auf die Oberfläche des Balkens, hebt sich und setzt die Füsse hinauf, so dass sie zwischen die beyden Hände zu stehen kommen. Nur die Geübtern wer-

den zur Uebung dieser neuen Gymnastik zugelassen. Jeder wird einzeln vorgenommen, und indem er von jener Seite des Balkens den Sprung hinauf macht, stellt sich der Gymnast auf dieser vor ihn, um ihm behülflich zu seyn und ihn, durch Haltung an einem Arme, vor Schaden zu hüten. Können es mehrere mit vollkommner Sicherheit, so kann man sie auf ähnliche Art, wie oben, hinauf commandiren. Leichter ist es, diese sehr hübsche Uebung zuerst an einem Tische vorzunehmen.

e). Das Ausweichen. — Durch die bisherigen Uebungen wurden die Zöglinge bis zum Stehn auf dem Balken gebracht, sie sind diesen schmalen Standpunkt schon längst so gewohnt, dass sie sich, durch Versetzung der Füsse, mit grosser Leichtigkeit auf demselben umdrehen; jetzt aber kommt der Fall, dass zwey sich begegnen, und um einander herumwollen, ohne erst herab zu springen.

Wie sollen sie sich ausweichen, wie um einander herum gehn, da kein Ne-

benplatz da ist? Sie fassen sich beyde an den Armen fest, setzen ihre rechten Füsse quer auf den Balken in die fünfte Position dicht an einander, zählen 1, 2, 3 und walzen sich links um einander herum, indem sie mit den linken Füssen einen Schritt um den Rechten des Gegners thun. So sind die Plätze gewechselt; aber sie müssen die Schwere des Körpers genau gegen einander abwiegen, sonst sind sie gezwungen, herab zu springen.

f) Die Abgewinnung des Gleichgewichts. Zwey Personen treten auf die dickere Hälfte des Balkens, jede hat einen Voltigirstab in beyde Hände gefasst, diesen halten sie kreuzweise an einander und drängen damit seitwärts, bis einer das Gleichgewicht verliert.

g) Das Umkehren im Sitzen ist nicht so ganz leicht, wenn keine Hand dabey an den Balken gebracht und die Sache nicht langsam gemacht werden soll. Die Art, wie es geschieht, ergiebt sich von selbst; ein Schenkel wird nämlich

nach dem andern übergehoben. Diese Uebung muss wieder nach Commando gemacht werden.

h) Das Überspringen ist eine sehr flink machende Uebung. Man stellt sich einen Schritt vom Balken ab, nimmt einen kurzen Vorsprung, stützt sich zu gleicher Zeit mit den Händen auf den Balken, hebt sich, und schwingt die Beine über ihn weg, indem die Hände den festen Punkt gewähren, um welchen sich der Körper drehet. Der Gymnast übt erst Jeden allein, er stellt sich auf die entgegengesetzte Seite des Balkens und fasst den Ueberspringenden beym Arme fest, so lange, bis er endlich den Sprung völlig sicher allein unternehmen kann.

Etwas schwieriger ist folgende Art des Ueberspringens: die Person stellt sich neben den Balken, so dass er ihr zur rechten Hand ein bis zwey Schuh vom Leibe ist; sie nimmt längst demselben hin einen Anlauf von zwey bis drey kleinen Schritten, dann einen Vorsprung, stützt in dem-

ſelben Augenblicke die rechte Hand auf den Rücken des Balkens, hebt ſich, und ſchwingt ſo, auf eine Hand gelehnt, die Beine und den ganzen Körper hinüber. Eben ſo läſst ſich von der linken Hand hinüber ſetzen. Uebrigens gilt bey dieſem Sprunge, was ich ſo eben bey jenem ſagte. — Iſt eine Anzahl Zöglinge da, welche dieſe Uebungen völlig erlernt haben, ſo geſchehn beyde nach Commando und gewähren dann einen angenehmen Anblick. Man gebe dabey die Regel, die Füſse ſtets an einandergeſchloſſen zu halten.

5. Das Wippen. Eine 16′ lange, hinlänglich ſtarke, Diele ruht in ihrer Mitte, 2′ hoch vom Boden auf einer Unterlage. Auf jedes Ende ſtellt ſich einer der jungen Gymnaſtiker. Sie ſetzen ſich langſam in eine auf- und niederſchwankende Bewegung und halten dabey das Gleichgewicht. Bald lernen beyde es in dem Grade, daſs ſie ſich einen und mehrere Fuſs hoch vom Brette abſchnellen und immer richtig wieder auf ihren Standpunkt

aufſpringen. Die Füſse müſſen dabey immer geſchloſſen und der ganze Körper in einem guten Anſtande erhalten werden. Damit das Brett nicht von ſeiner regelmäſsigen Bewegung rechts oder links abweiche, treffe man folgende Einrichtung des Geſtells. Zwey ſtarke Pfäle werden in dem Boden befeſtigt, vom Kopfe des einen bis zum andern läuft ein 20″ langes darauf gefügtes Queerholz, dieſs macht die Unterlage. Die obige Diele hat in ihrer Mitte an jeder Seite (Kante) eine eiſerne Angel, (hervorſtehende Spitze) juſt ſo wie der Balken einer Wage, dieſe Angeln laufen auf beyden Seiten in eiſernen Befeſtigungen und wehren das hin und her Rutſchen des Brettes, welches auf dem Queerholze ruhet. Dieſe ſehr flinkmachende Uebung iſt bey den Frauenzimmern um Jeniſeiſk weit und breit gewöhnlich. — Der Boden ſey Sand.

6. Die Ovalschaukel. — Bey den Wippen iſt die Bewegung ganz geradli-

nicht, daher ziemlich leicht abzuhalten; zusammengesetzter wird sie beym Gebrauche der durch Abbildung 9 dargestellten Maschine. A. B. C. ist die Hälfte eines Ovals, dessen größster Durchmesser 10′ und dessen kleinster 7′ 10″ hat. A B die Sehne des Bogens ist ein hinlänglich starkes Querholz über den Durchmesser des Ovals gezogen 12′ lang. In seiner Mitte bey x ist ein 3′ 5″ langer Fuss perpendicular eingezapft, auf welchen sich die Maschine lehnt und so mit dem Boden einen Winkel von etwa 36 Graden macht. y. y sind Standbretter, oder Fusstritte, auf welchen die beyden Schaukelnden stehn. Die Maschine ist von Dielen zusammen gesetzt, so wie man etwa die Bogen verfertigt, welche der Maurer zum Bau der Gewölbe gebraucht. Die Standbretter müssen an beyden Seiten bey z. z mit starken Leisten versehen seyn, gegen welche sich der Fuss beym Sinken und Heben der Maschine stemmt. Uebrigens kann man diese Maschine auch klei-

ner machen laſſen. — Die beyden Perſonen ſtellen ſich auf die Fuſstritte und bringen ſich vermittelſt eines langen Stabes in Bewegung, womit jeder verſehn wechſelſeitig gegen den Boden niederdrückt und ſo die Maſchine in Gang ſezt. Daſs die Bewegung eine Bogenlinie ſey, läſst ſich leicht einſehen.

7. Die Stelzen. — Der Nutzen des Stelzengehens iſt deutlich. Unbefangene Dreiſtigkeit, Gewandheit des Körpers, ſich auf Füſsen im Gleichgewicht zu erhalten, die ſich faſt nur in einem Punkte endigen und Bewegung im Freyen. „In einigen heiſsen Ländern,“ ſagt Frank: — „läuft Alt und Jung auf Stelzen über den brennenden Sand ſicher und ohne Empfindung her, ſetzt über Gräben und Bäche, und gewöhnt ſo ſeinen Körper zu ſichern Schritten und einem ſtäten Weſen, aus deſſen Mangel der Unerfahrne an hundert Orten ſtehen bleiben oder dahin ſtürzen muſs.“

Diese Uebung ist ohne alle Gefahr und Knaben von 7 Jahren lernen sie schon mit Fertigkeit. Die dazu gehörigen Instrumente sind sehr bekannt, eine Beschreibung ist daher unnöthig. Doch erinnere ich folgendes: Man macht den obern Theil der Stelzen, vom Fusstritt nach oben hin, häufig so lang bis zur Achselgrube des Gehenden; ich halte es für besser, ihn bis über den Kopf hinaus gehn zu lassen, damit der Stelzenläufer nie in Gefahr ist, mit der Achselgrube darauf zu stossen. Bey Anfängern ist die Höhe des Fusstritts etwa nur ein Schuh, in der Folge kann man sie vergrössern.

Das Anfassen der Stelzen geschieht entweder auf die Art, wie der Soldat sein Gewehr beym Fuss fasst, oder auch so, dass die Stelzen hinter dem Arme hinauf laufen, nur muss man dann fleissig auf grade Haltung des Körpers dringen, welche gern dabey vernachlässigt wird. Regeln lassen sich davon eben nicht geben, ausgenommen die einzige: man muss beym

Gehen den Fuſstritt feſt unter die Schuhſohle ziehen. Alles andre ergiebt ſich ſehr bald von ſelbſt.

Junge Leute lieben Kunſtſtücke und ſimple Uebungen ſind ihnen bald nicht mehr genug. Sie gehen bald mit Stelzen Trepp auf und nieder; dieſs ſcheint mir aber gefährlich. Ein beſſeres und gar nicht gefährliches Kunſtſtück iſt es, mitten im Gehen die EINE Stelze, unter dem Fuſse weg, wie ein Gewehr auf die Schulter zu nehmen und auf einer EINZIGEN herum zu hüpfen. Dieſs gewährt einen ziemlich ſonderbaren Anblick und iſt doch bald gelernt. Das gewöhnliche Gehn auf den Stelzen ſowohl, als das Hüpfen auf Einer, kann um die Wette nach Commando getrieben werden.

8. Das LEITERGEHN iſt mit der vorigen Uebung ſehr nahe verwandt; denn wer im Stande iſt, auf einer einzigen Stelze herumzuhüpfen, wird bald die erſte, zweyte, dritte und mehrere Sproſſen einer kurzen, leicht zu handhabenden und nir-

gends angelehnten Leiter besteigen, sich darauf im Gleichgewicht erhalten und damit herumspazieren lernen. Der Verlust des Gleichgewichts ist hierbey nur auf zwey Arten möglich, entweder man sinkt mit der Leiter zu weit vor- oder zu weit rückwärts. Im ersten Falle muss der Ruhpunkt der Leiter mehr vorwärts, im zweyten mehr rückwärts gerückt werden, diess geschieht entweder dadurch, dass man, mit der stark unter die Fussohlen gezogene Sprosse, unablässig in die gehörige Lage HÜPFT, oder zweytens und zwar bequemer und mit weniger Anstrengung dadurch, dass man die Leiter unaufhörlich rückwärts und vorwärts gleichsam marschiren läst. Diese letzte Art wird für wörtliche Beschreibung etwas schwierig. Ein Beyspiel erläutere sie. Man stelle eine Gabel perpendikular auf ihre Spitzen, fasse sie oben beym Hefte und bewege sie ein wenig links und rechts zur Seite, indem man sich gelinde drehet, so wird man sehn, dass ihre Spitzen gleichsam Schritte

machen. — Der Anfänger ſtelle ſich nur 3 bis 4 Schritte von einer Wand, richte Leiter und Geſicht nach ihr hin, faſſe die Leiter mit beyden Händen feſt und halte ſich grade. Das Uebrige wird ſich dann von ſelbſt geben. — Ich ſage mit Fleiſs nahe an eine Wand, denn wenn er nach vornhin das Uebergewicht erhält, ſo lehnt ſich die Leiter ſanft dagegen und nach hinten hinaus kann er nicht fallen, weil da ſeine Füſse ſogleich herab ſpringen.

9. Das Schlittschuhlaufen. — Ich komme zu einer Bewegung, die alles übertrifft, was Bewegung heiſst; bald dem Schweben des Vogels ähnlich, wenn er keinen Fittich rührt, und die Richtung des Flugs bloſs durch ſeinen Willen zu beſtimmen ſcheint, ohne ein Glied zu gebrauchen; bald mit gelinder, bald mit aller Anſtrengung und muthvollen Geſchicklichkeit des Körpers verbunden. Ich kenne keine ſchönere Gymnaſtik als das Schlittschuhlaufen. Es führt ein ſo göttliches Vergnügen mit ſich, daſs ich den

Milzſüchtigen und Miſanthropen dadurch zu kuriren gedächte.

Reine Luft, durchdringende, ſtärkende Kälte, Beſchleunigung des Laufs der Körperſäfte, Anſtrengung der Muskeln, Uebung in ſo mannichfaltigen geſchickten Bewegungen, reines Vergnügen u. ſ. w. müſſen nicht nur auf die körperliche Maſchine des Menſchen, ſondern auch auf ſeinen Geiſt einen ſehr mächtigen Einfluſs haben. Alle Schlittſchuhläufer und Läuferinnen werden das mit mir bejahen. Frank wünſcht das Schlittſchuhlaufen überall mit Fleiſse eingeführt zu ſehn, weil er keine Bewegung kennt, die dem Körper zuträglicher wäre und ihn mehr ſtärken könnte. „Das weibliche Geſchlecht" ſetzt er hinzu: „findet ſich in den Niederlanden kräftig genug, um der Kälte mit flinkem Fuſse Trotz zu bieten, während dem unſre zimperlichen Dinger hinter dem Ofen Filet ſtricken." Campe empfiehlt ſie ganz beſonders mit den Worten: „ich kenne weder eine angenehme-

re, noch nützlichere Leibesübung, und jedes acht bis zehnjährige Kind, Knabe oder Mädchen, kann und SOLLTE sie lernen." *) Demungeachtet weiss die Hälfte der jungen Welt kaum, was Schlittschuh seyen.

Man hält diese Uebung für gefährlich, weil man fallen kann; ich glaube aber, sie sey nicht so gefährlich, als manche andre, z. E. das Reuten; denn man fährt immer besser, wenn man von seinem eigenen Geschick, als wenn man von den Kräften und Launen eines Thiers abhängt. Ich habe beydes häufig getrieben, das Schlittschuhlaufen erst sehr spät gelernt, aber nie Gefahr dabey gefunden, die bey jenem mehrmals meinem Leben drohete. — Mehr als 40 junge Leute und Knaben lernten es unter meiner Aufsicht und ihnen ist noch nie etwas Uebles zugestossen. Sie sind beym Lernen, so wie ich selbst,

*) Medic. Poliz. II. S. 635. — Revision VIII. S. 465.

häufig gefallen, dieſs iſt unvermeidlich; aber ſie haben das Fallen gelernt, oder mit einem Worte, ſie wiſſen mit ihrem Körper umzugehn. — Das Brechen des Eiſes und das Ertrinken gehört nicht zur Uebung ſelbſt, es iſt die Folge von der höchſt mangelhaften Aufſicht, die wir der Jugend angedeihen laſſen.

Die Erlernung dieſer Uebung iſt leicht, wenn ſie ſchon der Knabe beginnt. Man braucht bloſs darauf zu ſehn, daſs die Schlittſchuh gut gemacht ſind, und auf die bequemſte Art ſo feſt als möglich, doch ohne zu drücken, an den Füſsen befeſtigt werden. Man hat kaum nöthig, ihm Regeln zu geben, wie er ſich dabey benehmen ſoll, er findet ſie alle von ſelbſt, man überläſst ihn ſeiner eigenen Geſchicklichkeit mit der einzigen Hauptregel: SICH ANFANGS IMMER VORWÄRTS ZU NEIGEN, um nicht rücklings überzuſchlagen.

Wenn wir unſre Kinder in der Wiege und beym Gehenlernen nicht ſo höchſt

elend behandeln, als es noch immer faſt allgemein Sitte iſt, ſondern wenn wir dem jungen Menſchen, ſchon als Säugling, den freyen Gebrauch ſeiner Glieder gönnen: ſo wird, dem Körper nach, ich mögte faſt ſagen, ein ganz anderes Geſchöpf daraus. Ich ſehe einen ſolchen Knaben vor mir, der im zweyten halben Lebensjahre ſchon im Hofe auf dem Pflaſter herumlief, der alle gymnaſtiſchen Uebungen in ſeinem ſiebenten Jahre nach Verhältniſs ſeiner eigenen Gröſse faſt von Natur inne hatte. Dieſer konnte beynah das Schlittſchuhlaufen ſchon in der erſten Stunde der angefangenen Uebung. Ich kenne zwey Andre, die ich von dieſer Uebung ausſchlieſsen muſs, weil ſie ohne Zweifel in der erſten halben Stunde den Kopf zerſchellen würden; ſie ſind Kinder der weichlichen, hypochondriſch-ſorgſamen Erziehung.

Erwachſene Perſonen, die ſich eben nicht flink fühlen, thun wohl, wenn ſie

das Schlittſchuhlaufen am Stuhlſchlitten verſuchen, um hier erſt ihren Beinmuskeln die Stärke mitzutheilen, auf zwey ſchmalen Eiſen die Fuſsgelenke nicht einknicken zu laſſen.

B. Das Balanciren fremder Körper — iſt eine ſehr angenehme und nützliche Uebung. Wir ſpringen, um den Umſturz derſelben zu verhüten, links und rechts, rückwärts und vorwärts; wir neigen uns zu tauſenderley gebogenen Lagen des Körpers mit einer, ſonſt nicht leicht ſtatt findenden, Schnelligkeit. Das Augenmaaſs wird geübt, Vorſicht und Achtſamkeit werden geprüft. Wir brauchen nicht zum Künſtler zu gehn, um gefährliche Methoden des Balancirens zu lernen, wir wollen uns weder das Kinn verrenken, noch die Zähne beſchädigen; wir bedürfen nur ganz einfacher Mittel: Ein zwölf Fuſs langer Stab, der am obern Ende allenfalls mit einer hölzernen Scheibe verſehn, oder durch ſonſt etwas oben ſchwe-

rer, als unten gemacht ist, senkrecht, auf einer Hand, auf einem Finger, getragen, von einem Finger zum andern fortgesetzt, ist uns zum Anfange hinreichend. Der Balancirende steht, geht, läuft, setzt sich zu Boden, steht auf, und sucht durch tausendfältige Wendungen den Fall zu verhüten. Man wettet, wer ihn am weitesten, am geschwindesten forträgt, wer ihn am längsten hält, ohne sich von der Stelle zu bewegen u. s. w.

Um diese Uebung, die mit der schönsten Köperbewegung verbunden ist, in der Folge zu erschweren, schafft man noch einen andern, eben so langen Stab herbey. Diesen fasst der Balancirende in die eine Hand horizontal. Am äusersten Ende desselben ist eine kleine Grube befindlich, in diese setzt er den senkrechten Balancirstab und hält ihn so auf der Spitze im Gleichgewicht, indem ers versucht, durch Ausstreckung des horizontalen Stabes ihn immer weiter von

ſich zu entfernen. Dieſe Uebung iſt ganz dazu gemacht, den Körper in die ununterbrochenſte Activität zu ſetzen, ich kann ſie deſshalb ganz vorzüglich empfehlen.

Man wähle zu dieſer Leibesübung einen freyen ebenen Raſenplatz und halte die Umſtehenden an, dem Balanceur nicht zu nahe zu kommen.

DREYZEHNTER ABSCHNITT.

DAS HEBEN UND TRAGEN, DIE RÜCKENPROBE, DAS ZIEHEN UND DER TANZ IM SEILE UND REIFE.

Ich bin im geringsten nicht dafür, der noch nicht ausgewachsenen Jugend schwere Lasten aufzubürden; ihr Knochengebäude ist noch zu weich, zu zart, wir dürfen es daher nicht zusammen drücken. Wenn wir schon des jungen Lastthiers schonen, welche Barbarey wäre es, den jungen Menschen auf eine Art zu belasten, die seinem Wuchse nicht nur hinderlich, sondern auch schädlich seyn könnte? — Diess sey genug, um Missverständnissen auszuweichen.

Wenn es uns aber nicht darum zu thun ist, die Wirbel des Rückgrads und die Knochen der Schenkel, Beine und Füsse, steif zu machen, sondern vielmehr die Muskeln der Hände, Arme, Schultern und Brust zu stärken: so müssen wir keine Lasten auf den Rücken, oder die Schultern zu tragen geben, sondern bloss in die Hände, bey völlig oder halb ausgestreckten Armen; das heisst kurz, wir müssen die Last so heben, oder tragen lassen, dass sie nicht auf jene Knochen, sondern vorzüglich auf diese Muskeln wirke. Diess kann leicht ohne allen Nachtheil; jenes muss nur mit weiser Vorsicht geschehen.

Ich glaube, dass folgende Uebungen sehr zweckmässig sind.

1. Das Heben. — Zum Heben mit steif ausgestreckten Armen ist ein 6′ langer Stab, wie er Fig. 10 abgezeichnet ist, sehr bequem. Der Handgriff a b ist 6″ lang, der übrige Theil von b bis c ist in beliebige Abtheilungen gebracht. Die

Abtheilungspunkte ſind durch kleine Einſchnitte mit der Säge bezeichnet. d iſt ein Gewicht, das man bald mehr, bald weniger vom Handgriffe entfernen, und durch welches man auf dieſe Art die zu hebende Laſt vermindern oder vermehren kann. Man muſs zwey dergleichen Inſtrumente haben, um häuſig beyde Arme zugleich zu üben. Die Hebende Perſon ſtellt ſich bey dieſer Uebung anſtändig grade mit frey hervorſtehender Bruſt. Sie faſst beyde Inſtrumente mit ſteif ausgeſtreckten Armen, hebt ſie bis etwas über die Horizontallinie langſam auf und läſst ſie eben ſo wieder niederſinken. Das Gewicht wird bey Wiederholung dieſer Uebung in den Sägenſchnitten immer weiter nach c fortgehängt, ſo lange es die Kraft der Arme erlaubt.

Das angegebene Inſtrument hat zwar nicht die Genauigkeit einer Schnellwage, und es mögte ſchwer halten, ihm dieſelbe zu geben, weil der Punkt der Ruhe und Kraft nach der Gröſse und Kleinheit der

Hand Veränderung leidet; indeſs laſſen ſich doch die Fortſchritte in Erlangung der Stärke des Arms u. ſ. w. ganz gut darnach beſtimmen, wenn der Gymnaſt die Abtheilungen beziffert und vermittelſt dieſer Zahlen die Laſt für jeden protokollirt. Oft wird dieſe Uebung nach der Zeit, um die Wette vorgenommen, und derjenige erhält den Preis, welcher den Stab am längſten ausgeſtreckt hält.

Ich habe gefunden, daſs, wo nicht ſchwächliche, doch gar nicht robuſte Perſonen durch dieſe Uebung mit der Zeit eine Kraft in die Arme bekamen, welche den nervichteren Armen die Wage hielt. Sie muſs alſo wohl zweckmäſsig ſeyn.

Auch bey den Alten war dieſe Uebung gewöhnlich. Sie gebrauchten dazu die Halteres. *)

*) Erwähnt finde ich dieſs in Galens Buche: de Sanit. tuenda. Lib. II. Cap. 9. — — — siquis summis manibus, utraque seorsum apprehenso pondere (cujusmodi sunt qui in palaestra Halteres dicuntur) porrectis his, aut in sublime erectis, eodem habitu persistat.

2. Das Tragen. — Ich habe mich ſchon über die Bedingungen erklärt, unter denen ich das Tragen empfehle. Wir wählen zuförderſt Laſten, die uns nicht beſchädigen können, wenn wir ſie fallen lieſsen. Kleinere und gröſsere, durch die Wage beſtimmte, Sandsäcke ſind überaus bequem. Wir befeſtigen einen Riemen mit dem einen Ende an dem Boden und mit dem andern an der zugebundenen Stelle jedes Sackes, um eine kurze Handhabe zu erhalten. Der Tragende hebt die aufwärts geöffneten Hände bis zur Höhe der Schultern, und man hängt ihm an jede Hand einen Sack, um ihn ſo halten oder fort tragen zu laſſen. Sind mehrere dergleichen Säcke da, ſo wird die Uebung zur Wette; man ſtreitet mit einander, wer ſtillſtehend ſie am längſten hält, oder ſie am weiteſten trägt.

Knaben und Jünglinge, die ſehr hochſtehende Schultern und kurze Hälſe haben, ſollten täglich eine Zeitlang mit herabhängenden Armen kleinere und gröſsere

Laſten, bald tragen, bald ſtillſtehend um die Wette halten; es mögte wohl das ſicherſte Mittel ſeyn, jenen Fehler zu verbeſſern.

3. Die Rückenprobe. — Ich habe noch keine Gymnaſtik angegeben, die beſonders auf die Muskeln des Rückens und auf das Rückgrad abgezweckt wäre, ausgenommen oben Seite 396, wo von dem Hinaufſchwingen der Beine auf ein horizontales Seil die Rede iſt. Beym Tragen hätte man dieſs erwarten ſollen; aber ich habe ſchon oben die Gründe angegeben, warum ich nicht wünſche, daſs man junge Perſonen oft auf dem Rücken tragen laſſe. Um dieſen Mangel zu erſetzen, ſchlage ich eine neue Uebung vor.

Die Perſer haben zu Leibesübungen öffentliche Häuſer, welche ſie Surchöne (Haus der Stärke) nennen, in denen von Armen und Reichen, von Vornehmen und Geringen förmlich Gymnaſtik getrieben wird. Eine ihrer Leibesübungen beſteht in Folgendem: die ganze Geſellſchaft

stellt sich neben einander auf Hände und Füsse, so weit als nur möglich, beyde von einander, doch so, dass der Boden nicht mit dem Bauche berührt wird. Der Aufseher sorgt dafür, dass jeder seine richtige Stellung nimmt. In dieser Lage müssen alle, ohne die Hände und Füsse zu verrücken, mit dem Kopfe gleichsam einen Zirkel, und wenn dieses zweymal geschehen ist, auch den Durchmesser beschreiben. Je öfter Jemand diese Uebung wiederholt, desto grösser ist er in seiner Kunst. Manche wiederholen sie 60 Mal. Alles geschieht dabey taktmäsig nach Musik. *) — Diese Beschreibung ist in Rücksicht der Kopfbewegung mir nicht ganz einleuchtend, weil ich den Zweck davon nicht einsehe. Folgende, darnach gebildete Uebung kann ich aber aus Erfahrung sehr empfehlen.

*) Niebuhr, Reisen, Band II. S. 173 erzählt umständlicher von mehrern persischen Uebungen.

Die junge Gesellschaft stellt sich in Fronte, der Führer commandirt: streckt euch! und alle senken sich auf die Hände zum Boden und strecken die Beine, so weit als möglich, hintenaus. Der ganze Körper muss vom Kopfe bis zu den Fersen eine so gerade Linie machen als nur möglich ist, mithin muss der ganze Rükken steif gemacht werden und die Knie dürfen nicht gebogen seyn. Die Füsse ruhen auf den Spitzen der Zehen. In dieser Lage bleiben alle um die Wette und die Wenigen, welche sie am längsten aushalten, bekommen den Preis.

Anstrengender wird diese Uebung dadurch, wenn man sich in jener Stellung nicht ruhig verhält, sondern die Fusspizzen zum Centrum macht und mit den Händen, seitwärts fortschreitend, die Peripherie beschreibt. Wer auf diese Art 10 bis 15 Mal den Cirkel vollendet, hat wirklich schon ziemlich viel gethan. Auf ähnliche Art kann man auch die Hände in den Mittelpunkt setzen, und mit den

Füſsen im Kreiſe herum gehen. Bey dieſen beyden letzten Uebungen iſt es am beſten, die Perſonen ſo lange einzeln vorzunehmen, bis ſie gelernt haben, die richtige Stellung beyzubehalten. In der Folge kann man Mehrere in hinlänglicher Entfernung neben einander ſtellen und ſie in Geſellſchaft üben.

Zarte Knaben laſſe man dieſe Uebung nicht zu lange fortſetzen, ein merkliches Zittern der Knie und Schenkel, erinnere den Gymnaſten, ſie abtreten zu laſſen.

4. Beym Ziehen thut uns das Seil gute Dienſte, das wir ſchon beym Klettern gebraucht haben; aber es muſs ſtark, zuverläſſig und hinlänglich lang ſeyn. Der Gymnaſt theilt die Geſellſchaft in zwey Theile. Er weiſs die Kräfte des einen Theils ſehr gut gegen die des andern abzumeſſen; er ſieht zugleich auf die Beſchaffenheit des Bodens, wo dieſer Wettſtreit begonnen werden ſoll; denn die kleinſte Abdachung deſſelben hat Einfluſs auf die Kraft beyder Theile. Wenn ſie

nun gehörig abgetheilt ſind, jede Parthey ihr Ende des Seils ergriffen und ſich in die gehörige Stellung zum ziehen geſetzt hat: ſo giebt der Anführer durch 1, 2, 3! das Zeichen zum Anfange des kleinen Krieges. Von dieſem Augenblicke an verwandeln ſich alle Geſichter, der Ausdruck der körperlichen Anſtrengung leuchtet aus jedem Zuge hervor und der ganze Körper entſpricht dieſem Ausdrucke des Geſichts. Alle Glieder werden angeſtrengt, beſonders Füſse, Knie, Schenkel, Arme, Hände, Rücken und Schultern. Im Kurzen iſt die Sache entſchieden, der eine Theil hat den andern fortgezogen und äuſert ſeine Freude darüber, indeſs der andre Entſchuldigungen hervorſucht.

Zur Abwechſelung läſst der Gymnaſt oft nur zwey Perſonen am Seile mit einander kämpfen. Da es hier ganz auf perſönliche unzweydeutige Stärke ankömmt, jeder nur für ſeine Perſon ſteht, und keiner ſich hinter die Schwäche ſeiner Gehülfen, wie vorhin, verſtecken kann: ſo

thun Beyde um desto mehr ihr Möglichstes. — Ich habe gesagt, das Seil müsse lang seyn, diess ist unumgänglich nöthig, wenn, auf beyden Seiten, Mann hinter Mann anfassen und ziehen soll; denn jeder muss hinreichenden Platz haben, weil sonst einer auf die Füsse des andern tritt, was man bey dieser Uebung sehr zu verhüten hat.

Aehnlich war bey den Griechen die Διελκυστινδα, ein Spiel, welches häufig in und ausser den Palästern getrieben wurde. Eine Parthey suchte dabey die andre auf ihre Seite zu ziehen. *) Ganz abweichend davon war die Ἑλκυστινδα. Ein mannshoher Pfeiler stand im Boden. Oben war ein Loch durchgebohrt, durch welches ein Seil gezogen wurde. Auf dieser und jener Seite hieng sich ein Knabe daran, so suchte einer den andern in die Höhe zu

*) Siehe Jo. Meursius de Ludis Graecorum, so wie Pollux lib. IX. cap. 7.

ziehn. Beyde ſtanden mit den Rücken gegen einander gekehrt. *)

Regel: Beym Heben, Tragen und Ziehen halte man die Beine ſo viel als möglich geſchloſſen, und den Mund ſtets verſchloſſen.

* * *

Der Tanz im Seile, im Stricke und Reife.

Es iſt ſehr gut, das oft unter Hinderniſſen zu thun, was man gewöhnlich ohne Hinderniſſe ſehr leicht verrichtet. Dieſe Vorſchrift zweckt bald auf gröſsere Fertigkeit im Handeln und auf Gegenwart des Geiſtes, bald auf Geduld und Feſtigkeit im Handeln ab; ſollte ſie daher dem Erzieher nicht von der äuſerſten Wichtigkeit ſeyn? — Die beyden hier genannten, ſich ziemlich ähnlichen Uebungen, ſind im Grunde Erſchwerungen des Laufens und Springens. Ein mäſsiges Laufen hat

*) Siehe Meursius l. c.; Eustath. ad Iliad. ϱ.

an ſich keine Schwierigkeit, wir verlangen alſo, daſs im Laufen bey jedem zweyten Sprunge ein in beyden Händen gehaltener Strick über den Kopf weg und unter den Füſsen durch geſchwungen werde; ſo bringen wir Takt in die Bewegung und ſetzen zugleich die Arme in regelmäſsige Action. Oder wir verlangen, daſs durch ein Seil gelaufen werde, welches, an ſeinen beyden Enden gehalten, in Geſtalt eines groſsen Bogens herum geſchwungen wird. Eben ſo verhält ſichs mit dem Springen. Jedoch zur Erklärung der Uebung ſelbſt.

1. Der Tanz im Seile. — Mit dem Seile wird die Uebung auf folgende Art angeſtellt. Wir gebrauchen hier wieder daſſelbe, welches uns ſchon zum Klettern diente. Es wird durch zwey Perſonen in Bewegung geſetzt. Die eine, A, ſteht dem Gymnaſten B, gegenüber, 4, 6 bis 10 Schritt von ihm entfernt. A hält das eine Ende des Seils in der Hand, und B

faſst am andern Ende deſſelben an. Zwiſchen beyden hängt das Seil ſo weit nieder, daſs es die Erde faſt berührt. Es bildet folglich einen Bogen, deſſen Sehne 4 bis 10 Schritte lang iſt. Beyde Perſonen ſetzen dieſen Bogen in eine kreiſende Bewegung, indem jede ihre Hand in einem kleinen Kreiſe herum dreht. Wenn das Seil auf dieſe Art rechts herum geſchwungen wird, (dieſs geſchieht, wenn der Gymnaſt, nicht die andre Hülfsperſon, ſeine Hand rechts herum bewegt) ſo ſteht die Jugend auf der rechten Seite des Gymnaſten, gegen der Mitte des Seils über, ſo daſs ihr Standpunkt mit A und B ein gleichſchenklichtes Dreyeck ausmacht. Es kömmt nun darauf an, daſs jeder EINZELN oder auch PAARWEISE zwiſchen A und B durchlaufe, ohne ſich vom Seile berühren zu laſſen. Hierzu muſs der bequemſte Zeitpunkt gewählt werden, und dieſer läſst ſich bey der Ausführung ſelbſt ſehr leicht beſtimmen. Der Gymnaſt hat Marſch! commandirt, bey jedem zwey-

ten Umſchwunge iſt ein Paar durch paſſirt und alle ſtehn jetzt ihrem erſten Standpunkte gegenüber, zur Linken des Gymnaſten. Jetzt folgt der zweyte Theil der Uebung.

Das Seil bleibt immer in derſelben Bewegung, um nun wieder auf den vorigen Standpunkt zu kommen, iſt kein ander Mittel übrig, als es in dem Augenblicke zu überſpringen, da es dem Boden am nächſten iſt. Dieſs iſt ſchwieriger, das Zeitmaaſs muſs genauer gehalten werden und es kommt auf einige Entſchloſſenheit an; indeſs iſt es durch einige Verſuche bald gelernt. Ich ſetze noch hinzu, daſs höchſtens nur zwey zu gleicher Zeit darüber hinſetzen können, man müſste denn den Bogen ſehr vergröſsern; allein dann wird die Umſchwenkung des Seils zu ſchwierig. Sollte ſich bey dieſen beyden Uebungen irgend einer im Seile fangen, ſo läſst der Gymnaſt ſeinen Theil allenfalls ſogleich fahren, damit der Gefangene nicht falle.

Der dritte Theil dieſer Uebung beſteht im Folgenden. Es ſoll einer von den jungen Leuten, C, zwiſchen A und B in die Mitte treten und jedesmal vom Boden aufſpringen, wenn ſich das geſchwungene Seil ſeinen Füſsen nähert. Zu dem Ende ſtellt ſich C an ſeinen Platz, in die Mitte des noch ruhig hängenden Seils und zwar dicht an die rechte Seite deſſelben. Der Gymnaſt giebt irgend ein Zeichen zum Anfange der Schwenkung und C achtet genau drauf, wenn das, über ſeinen Kopf herüber geſchwenkte Seil ſich ſeinen Füſsen nähert, dann thut er den erſten Satz, um das Seil durch zu laſſen, und ſo fort bey jeder Annäherung deſſelben. Es können auf dieſe Art auch zwey zugleich im Seile tanzen. Für Ungeübte iſt es gut, bey dieſer Uebung Stiefeln an zu haben. Ermattet C, ſo ruft er: Halt! und der Gymnaſt läſst das Seil zur Rechten zu Boden fallen, um die Füſse des C nicht mit demſelben zu treffen. Dieſe Uebung wird auch um die Wette gemacht, und es

kommt darauf an, wer das Seil am häufigsten überspringt. Es gehört viel Anstrengung dazu, um diess 100 Mal zu thun. — Der Gymnast sieht dabey auf guten Anstand; er läfst beyde Arme in die Seiten stützen, die Brust frey hervortragen und die Füsse hinten anschlagen, wenn die Uebung nicht sehr schnell geschieht. Kömmt es aber mehr auf Schnelligkeit an, so werden die Füsse kaum eine Hand breit, und ohne die Beine im Knie zu biegen, von der Erde entfernt, und das Seil muss dann in einem kurzen Bogen geschwungen werden.

Schwieriger wird die Sache, wenn man C nicht während der Ruhe des Seils hinstellen läfst, sondern von ihm verlangt, während der Bewegung desselben von der rechten Seite hinein zu laufen, oder von der linken hinein zu springen; ferner, wenn man es ihm zur Pflicht macht, auf eben die Art sich wieder aus dem Seile weg zu begeben, ohne sich davon berüh-

ren zu laſſen. Beydes erfordert viel Schnelligkeit und genaue Achtſamkeit auf den ſchicklichſten Zeitpunkt.

Vielleicht iſt manchem Leſer in dieſer kurzen Beſchreibung noch dieſes und jenes dunkel. Ich kann aber dafür ſtehn, daſs ein Paar Verſuche die Sache völlig ins Licht ſetzen werden. Die wenigen, hier nöthigen Vorſichtsregeln habe ich ſchon mit eingeſtreut. Für den Gymnaſten muſs ich noch anmerken, daſs das Seil bey ſeiner Schwenkung die Erde nicht berühren müſſe.

2. Das Laufen im Stricke brauche ich hier nur kurz anzuführen; denn es iſt hin und wieder ſchon bekannt genug. Die Perſon, welche laufen will, faſst beyde Enden des Strickes an und läſst den mittlern Theil in einem Bogen bis zur Erde herabhängen. Es kömmt alles darauf an, daſs dieſer Bogen weder zu kurz, noch zu lang ſey. Eine kleine Uebung wird jeden das Maaſs ſehr leicht

lehren. Man trete auf die Mitte des Strickes und ſaſſe beyde Enden bey den Gelenken der Schenkel feſt, ſo wird man das Maaſs ziemlich genau haben.

Iſt man damit zu Stande, ſo läſst man den Bogen vor den Füſsen nieder hängen, und indem man, um das Laufen anzufangen, darüber hinſchreitet, ſchwenkt man den Strick von hinten her über den Kopf weg, ſo daſs er beym dritten Schritte wieder unter dem Fuſse weg geht, und ſo fort. — Die Sache ſcheint in der Beſchreibung ſchwerer, als ſie an ſich iſt. Sie iſt leicht und macht ſehr flink.

Sind erſt die meiſten zu völliger Fertigkeit gelangt, ſo geſchiehts nach Commando und um die Wette. Man macht Front mit hinlänglichen Intervallen, befiehlt Marſch! und ſieht zu, wer am weiteſten kömmt.

Die Bewegung des Strickes kann auch im Stillſtehn geſchehen, man kann den Strick rückwärts oder vorwärts, wie vor-

hin, unter den Füſsen durch bewegen, indem man jedesmal aufſpringt, wenn der Strick unter den Füſsen durch paſſirt. Beydes kann um die Wette geſchehn, entweder nach der Uhr, oder nach einer Zählung der Schwenkungen des Strickes. Der Körper wird durch dieſe Uebung ungemein in Thätigkeit geſetzt. Ein gewöhnliches, aber doch nicht leichtes Kunſtſtück iſt es, während eines einzigen Sprunges den Strick zweymal, ſogar wohl dreymal über den Kopf weg und unter den Füſsen durch zu ſchwenken.

3) Der Tanz und das Laufen im Reife, ſtimmt mit dem Vorigen vollkommen überein, nur daſs man, ſtatt eines Strikkes, einen Reif nimmt, der entweder noch ſeine völlige Kreisgeſtalt hat, oder durch Herausſchneidung eines Theils zu einen Bogen gemacht iſt. Beyderley Arten können, ſo wie vorhin der Strick, im Laufen oder Stillſtehn unter den Füſsen durch über den Kopf geſchwungen wer-

den. Ich halte es für überflüssig, hierüber weiter noch etwas zu erinnern. Ich führe dafür noch ein Paar kleine Kunststücke an, die von jungen Leuten mit Vergnügen gemacht werden und ihnen als geschickte Bewegung sehr heilsam sind. Die Person nimmt einen ganzen Reif in die Linke und einen andern in die Rechte Hand. Sie springt etwas vom Boden auf und schwingt den Rechten Reif von der Seite her unter den Füssen durch, sie springt wieder auf und zieht den Rechten wieder hervor indem sie jetzt den Linken unten durchschwingt; so wechselt sie beständig ab, so dass immer wechselsweise ein Reif unterweg geschwungen wird, indem man den andern wieder hervorzieht. Um diess recht schnell zu machen, muss man sehr activ seyn. Fast zu einer ganz neuen Uebung wird die Sache, wenn man beyde Reife zugleich unter den aufspringenden Füssen durchschlägt, sich kreuzen lässt, und sie gleichzeitig wieder darunter weg zieht.

Jetzt giebt der Gymnast dem A und B, zweyen von seiner jungen Gesellschaft einen etwas grösſern Reif. Beyde stellen sich neben einander, A zur Rechten, B zur Linken. Sie halten den Reif perpendikular vor sich hin, so dass sie wie durch ein Fenster hindurch sehn, und zwar fasst ihn A mit der rechten, B mit der linken Hand. Beyde fangen taktmäſsig an zu laufen, und bey jedem sechsten oder zehnten Schritte springen beyde durch den Reif und laufen wieder in ihren ersten Standpunkt, indem sie die haltenden Hände um die Peripherie herum drehen; dann wird wieder vom neuen durchgesprungen u. s. f. Diese Uebung macht flink, und die Speisen schmecken recht gut darauf.

4) Das Reiftreiben kann nur auf einem freyen, ebenen und geräumigen Platze vorgenommen werden. Es ist für Knaben ein angenehmer Reiz zum Laufen. Der Reif wird wie ein Rad fortgerollt, und

es kommt darauf an, ihn im Fortlaufen zu erhalten. Dieſs geſchieht dadurch, daſs man ihn mit einem Stäbchen gehörig dirigirt, nämlich durch einen fortdrückenden Schlag bald ſeinen Lauf befördert, oder bald rechts, bald links drängt, damit er nicht umfällt. Bald werden kleine Künſte damit vorgenommen, z. E. man ſchleudert ihn vermittelſt des durchgeſteckten Stabes in die Luft, und läſst ihn dem ungeachtet beym Niederfallen nicht aus ſeinem Laufe kommen; oder man ſpringt mitten im Laufe durch denſelben weg, bald rechts, bald links und verſetzt ihm mitunter einen Schlag, damit er ſtets fortläuft.

Dieſes letztere Spiel iſt gleichfalls klaſſiſch; es war bey Griechen und Römern gewöhnlich, ſo wie jetzt noch in vielen Gegenden, und hieſs Κρικηλασια. Der Durchmeſſer des Reifes reichte dem Spielenden bis an die Bruſt; die Peripherie war wie noch jetzt hin und wieder z. E. in der

Schweiz, mit Ringen, auch wohl mit Blechen verſehn, die beym Herumtreiben klirrten. Eben daher heiſst der Reif beym Martial garrulus annulus. Vielleicht war der Reif ſelbſt von Eiſen, dieſs wird dadurch wahrſcheinlich, weil der Stab, welchen man zum Antreiben gebrauchte, von Eiſen gemacht und mit einer hölzernen Handhabe verſehn war. *)

*) Mercurialis de arte gymnast. Lib. III. cap. VIII. 214. — Meursius de Ludis Graecor.

VIERZEHNTER ABSCHNITT.

TANZEN, GEHEN UND MILITÄRISCHE ÜBUNGEN.

1. Das Tanzen — ist eine sehr empfehlungswürdige und eine sehr gefährliche Uebung, weil jede Sache zwey Seiten hat; wenn es folglich auf Erziehung angewendet werden soll, so müsste das doch nur immer mit grosser Vorsicht geschehen, und man müsste den Charakter der jungen Leute dabey nicht vergessen, welche tanzen sollten. Unsre sämmtlichen Tänze sind, wenn ich mich so ausdrücken darf — Romanen in Nuce, die von zwey oder mehrern Personen beyderley Geschlechts aufgeführt werden. So lange Knabe und

Mägdchen von dem Inhalte noch nichts ahnden, ist die moralische Seite der Tänze unschädlich und rein nicht nur, sondern auch empfehlungswürdig, da sie eine Artigkeit im Betragen befördern, welche der Jugend recht gut ansteht: so bald aber der Inhalt auf sie Eindruck zu machen beginnt, ist der Erfolg von ganz anderer Art; Empfindsamkeit bemächtigt sich des jugendlichen Geistes, alle Nervenkraft leidet, denn sie wird nur auf einen Punkt gespannt; das Ohr wird taub, das Auge blind für Alles, was auf jenen Punkt nicht Bezug hat. —

Als gymnastische Uebungen, welche der Jugend Kraft und Stärke geben, und ihrem Geiste ein rasches, männliches Wesen einflößen sollen, verdienen daher unsre gewöhnlichen Tänze für die Jugend keine unbedingte Empfehlung, weil ihr Hauptinhalt Liebe ist. So lange diese, wie ich so eben sagte, nicht verstanden wird, mag es damit angehn, hernach aber ist es Zeit, ihn heraus zu streichen, und dafür reine

Fröhlichkeit, körperliche Anstrengung und etwas männliches für die Knaben hinein zu legen; Sachen, die für den jugendlichen raschen Geist Interesse genug haben, so lange er jene weichern Empfindungen noch nicht gekostet hat.

Ein guter gymnastischer Tanz im Freyen, der sich dem kühnen Ballet näherte, bloss von Knaben und Jünglingen getanzt, ihre Stärke und Gelenkigkeit beförderte, unschuldige Fröhlichkeit, jugendlichen Heroismus erweckte und die Liebe zum Vaterlande durch eingestimmten Gesang nährte, bleibt daher bey aller unsrer Tanzkunst noch sehr wünschenswürdig. Mögte doch ein Sachverständiger Mann ganz in diese Ideen hinein dringen, und uns mit einem vaterländischen Tanze für die Jugend männlichen Geschlechts beschenken.

2) Das Gehen — Die Rede ist hier nicht von abgemessenen tanzmeisterlichen Schritten, sondern von einem natürlichen, ungezwungenen Gange, der es wohl werth

ist, daſs wir einige Sorgfalt darauf verwenden. So wie oft eine ganze Nation ihren Charakter durch eigenthümliche körperliche Handlungsweise, auch vorzüglich durch eine, ihr eigenthümliche Benehmungsart im Gehen ausdrückt, so kündigt oft schon der Gang die Denk- und Handlungsart des einzelnen Menschen an. Daraus folgt nun freylich, daſs jeder nach seiner Naturanlage gehe. Da sich aber diese Naturanlagen in ihren einzelnen Äuserungen bessern lassen: so folgt nicht daraus, daſs wir Jeden bey seiner natürlichen Weise lassen müssen. Ueberdem bilden sich die meisten jungen Leute nach dem nächsten ihnen vorzüglich scheinenden Beyspiele, es sey gut oder schlecht, und man ist in der Erziehung in diesem Punkte entweder zu wenig sorgfältig oder man hofmeistert die jungen Leute taub. Beydes hat gleich schlimme Folgen.

Unsere bekannten Tänze mögen zum guten Anstande viel beytragen können;

aber auf der andern Seite ist es auch nicht zu leugnen, daſs der Schritt und die Haltung des Körpers beym Tanzen, in die habituelle alltägliche Stellung übergetragen, ein sehr seltsames und oft lächerliches, geziertes Ansehen giebt, wenn die Auswahl jener Schritte (Pas) und die Haltung des Körpers nicht mit geschmackvoller Klugheit gemacht wird. Es flieſst gar zu leicht pedantische Ziererey mit ein, die dem schlichten natürlichen Geschmacke anstöſsig werden muſs und die den kraftvollen Mann gar nicht kleidet. Der beste männliche Anstand liegt im Ausdrucke der körperlichen Kraft und Geschmeidigkeit.

Ein behender, leichter und dabey doch fester männlicher Schritt, gerade und doch nicht steife Haltung des Körpers, besonders der Brust, der Schultern und des Kopfs, leichte natürliche Bewegung der Arme u. s. w. das ist es etwa, worauf man sehen sollte. Alles dieſs liegt aber nicht so ganz, als man wohl glaubt, im Wir-

kungskreiſe des Tanzmeiſters, ſondern es gründet ſich mehrentheils auf die Erſte Behandlung der Jugend. Wenn wir dem zarten Kinde ſchon als Säugling den freyen Gebrauch ſeiner Glieder entziehen, es ſpäterhin durch zu weichliche Behandlung erſchlaffen: ſo wird weder KRAFT noch GESCHMEIDIGKEIT in ſeine Glieder kommen. Der Säugling lebe und webe mit weit mehr Freyheit, er lerne das Gehen natürlich und er übe auch dann ſchon ſeine zarten Glieder allmählich auſser dem Zimmer erſt auf weichem Raſen, dann auf hartem, und endlich auf unebnem Boden. Er lerne allmählich kleine Wanderungen machen, man bringe ihn fernerhin zu gröſsern Märſchen, erſt auf ebnem Lande, bald in gebürgigten Gegenden. Hier lerne er Unebenheiten aller Art durch geſchickte Setzung der Füſse überwinden und Herr über ſeine ungeübten Glieder werden. Dieſe Vorbereitung in der frühen Jugend lege ſo den Grund zur KRAFT und GESCHMEIDIGKEIT, die noch nie ein

Tanzmeister durch Pas und Touren in den Körper gebracht hat. Nur unter diesen Voraussetzungen kann ich Herrn Villaume beystimmen, wenn er folgendes sagt: „In der That wäre es eigentlich das Geschäft des Tanzmeisters und der wichtigste Theil seiner Kunst, die Jugend Stehn und Gehn zu lehren. Er müsste auf die ganze Stellung des Körpers und auf alle Bewegungen sehn; diese alle nicht allein nach den Gesetzen der Schönheit und des Anstandes, sondern auch nach den Gesetzen der Leichtigkeit“ (ich setze hinzu und der Kraft, damit keine weichliche Ziererey daraus werde) „und Brauchbarkeit einrichten u. s. w.“ — Allein Tanzmeister der Art sind selten.

Durch Ehrgefühl läſst sich an jungen Leuten, zumal wenn Tadel oder Lob von ihres Gleichen kommt, viel ausrichten. Es wäre daher wohl nicht Unrecht, zu Zeiten folgende Uebung anzustellen.

Der Gymnast läſst ein, zwey bis drey seiner Schüler auf einmal, in verschiedenen

Richtungen für die übrigen Zuſchauer, welche hier die Cenſoren ausmachen, gehen, einmal von der Geſellſchaft abwärts, dann auf sie zu, drittens quer vorüber; bald gemächlich langſam, bald geſchwinder, bald eilend. Durch dieſe Abänderungen wird der Gang einer Perſon hinlänglich ins Licht geſetzt. Iſt es geſchehen, ſo ſagt jeder ſeine Meinung in Abſicht der bemerkten Fehler; und da ſelbſt Knaben hierin ein ſehr richtiges Gefühl haben, und alle, auch ſehr geringe Karrikatur leicht herausfinden: ſo bleibt nicht leicht ein Fehler unentdeckt. Iſt die Cenſur gefällt, ſo wiederholt man die Uebung, ſie fällt gemeiniglich ſchon beſſer aus, und es kann nicht fehlen, daſs mit der Zeit dieſer und jener Fehler dadurch abgeſchafft werde. Auch militäriſche Uebungen können viel hierzu beytragen.

3. Militärische Übungen — Bey wichtigen Sachen, die, um ſie mit zweyen Worten zu bezeichnen, im Bezuge mit Herz und Kopf ſtehen, leitet man die Jugend

durch Vorstellungen und Gründe, damit ſie Kopf und Herz zu Rathe ziehen lerne, wenn die Erziehung aus iſt; aber bey Kleinigkeiten, beym holen, bringen, wenden, drehen u. ſ. w. durch Befehle, um sie Subordination zu lehren, ohne welche die Geſellſchaft ſich in ein Chaos umwandelt, wo jeder mit dem Kopfe des andern zuſammen rennt.

Das Militär giebt uns in ſeinen Manöuvern ein Muſter von Subordination, von äuſerſt bewundernswürdiger, ſchneller, pünktlicher Vollbringung gegebener Befehle. Ich glaube, daſs es ſehr nützlich ſey, dieſs und jenes in die tägliche Behandlung der Jugend überzutragen; und für unſre Erziehungsſchulen, auch ſchon für kinderreiche Familien, wo des Lermens, Laufens und Rennens, des Vergeſſens der nöthigen Sachen, der Unordnung im Anzuge u. ſ. w. kein Ende iſt, wäre eine gut angeordnete militäriſche Einrichtung wohl wünſchenswerth. Es iſt ſchön, wenn Knaben und Jünglinge aufs Commandowort

an ihren Platz fliegen, ſich an ihren Stellen gehörig rangiren, gute Stellung annehmen und anſtändig wie ein Leib abmarſchiren, wohin man ſie haben will; überhaupt wenn ſie gewöhnt werden, gewiſſe, oft vorkommende Verrichtungen, die gewöhnlich unter Durcheinanderlaufen und Lermen geſchehen, nach Commando zu thun. Wer mit viel jungen Leuten täglich zu ſchaffen hat, wird das, was ich hier geſagt habe, ſehr gut verſtehn.

Ein ANDERER Grund, der mich antreibt, militäriſche Uebungen zu empfehlen, iſt ganz gymnaſtiſch; er betrifft VERBESSERUNG DES ÄUSERN ANSTANDES. Unzähliche unſrer jungen Leute ſind im Gange und in der Körperſtellung äuſerſt nachläſſig und ſchlaff. Dagegen ſind militäriſche Uebungen, vorzüglich die mannichfaltigen MÄRSCHE und SCHWENKUNGEN, die mit einer genauen Haltung des Körpers verbunden ſind, ſehr zu empfehlen; und ſie machen, wenn ſie, wie ſich von ſelbſt verſteht,

nicht mit Sklaverey und Fuchteln verbunden sind, der Jugend Vergnügen.

Ferner wird man mir es zugeben, daſs man junge Leute nicht früh genug an Beschwerden gewöhnen könne, um sie Geduld zu lehren, und für die Zukunft abzuhärten. Hierzu sind beträchtliche Märſche von zwey, drey und mehreren Stunden vortrefflich, und iſt die Gegend, durch welche der Weg geht, arm an Naturſachen, will man ſchnell fort, ſo iſt der taktmäſsige militäriſche Schritt ungemein bequem.

Die bisher angeführten drey Gründe machen es nöthig, mancherley Märſche und Schwenkungen zu üben. Dieſs macht den Knaben ungemein viel Vergnügen, und ſie werden, wenn ſie erſt einige Fertigkeit erworben haben, bald ſelbſt kommen, und ihre Anführer bitten, mit ihnen zu marſchiren. Wie die Sache zu veranſtalten ſey, lehrt überall das Militär durch ſein Beyſpiel.

Viertens ſind militäriſche Uebungen ſehr bequem, um den Muth der Knaben

zu beleben, ihren natürlich kühnen Unternehmungsgeist zu stärken, und sie gegen körperlichen Schmerz abzuhärten, wozu es bey der Weichlichkeit unsrer gewöhnlichen Lebensart endlich hohe Zeit wird. Alle Uebungen, welche dahin leiten, ohne anderweitig zu schaden, verdienen Achtung; und wenn sie der feine Ton mit dem Worte Roheit benennt: so lasst uns bedenken, wohin er uns schon geführt hat und erst noch führen wird; wie er allen Sinn für Christenpflicht und Menschlichkeit lähmt, wenn er sich durch Thatkraft und edelmüthige Selbstverläugnung äusern soll.

Unsre junge Gesellschaft theilt sich in zwey Partheyen, beyde sind feindliche Armeen gegen einander. Ihre Waffen verursachen Schmerz, ohne zu schaden. Es sind mäßig dicke Ruthen. Kopf und Gesicht werden durch Helme*) gesichert,

*) Die Verfertigung derselben ist wohlfeil. Ich habe sie von Knaben selbst aus starken Pappendeckeln machen gesehn.

ſo gehts in den Krieg. Ein Theil des Waldes, oder ein Sandhügel des gymnaſtiſchen Platzes wird von der einen Parthey beſetzt. Die andre rückt an, um ihn zu erobern. Alles folgt dem Aufſeher. Kann man durch Liſt nichts gewinnen, ſo gehts zum förmlichen Angriff über und es kömmt darauf an, wer den Platz behauptet. Dieſes Spiel iſt auch als Nachtspiel ſehr gut zu gebrauchen, um die Knaben an das gräſsliche Phänomen der Dunkelheit zu gewöhnen. Iſt es Winter, ſo vertreten Schneebälle die Stelle der Ruthe. Die beyden Corps — ich ſetze eine groſse Fläche zum Kampfplatze voraus — ſuchen ſich durch mancherley Märſche den Vortheil des Windes, des Sonnenlichts, des Bodens abzugewinnen, d. i. man ſucht die feindliche Armee windabwärts zu drängen, damit ſie genöthigt iſt, beym Angriffe windeinwärts zu ſtehn und zu werfen; oder man preſst ſie in eine Lage, wo ſie von der Sonne geblendet wird, oder endlich, man drückt ſie in eine tiefer liegende

Stelle des Kampfplatzes hinab, um von oben her auf sie herab werfen zu können. Alles diess läfst sich ohne starke Märsche oft durch tiefen Schnee, ohne schleunige Wendungen, und ohne kühne Angriffe zur rechten Zeit nicht bewirken. Diese Uebung erfordert also volle Anstrengung, und da sie mit Werfen und Ausweichen verbunden ist, so übt sie die Kraft des Arms, der Schulter und Brust, die Schnelligkeit der Füsse, die Gewandheit des Körpers durch schnelles Ausweichen und das Augenmaafs zu gleicher Zeit.

Diese Uebung läfst sich am besten anstellen bey Anfange des Thauwetters. Es giebt einen Zeitpunkt, wo der Schnee beym Zusammendrücken zu Eisklumpen wird, diese muss man nicht wählen, weil dann die Schneeballen gefährlich sind.

Dritte Abtheilung.

Plato:

Μια δε σωτηρια προς αμφω, μητε την ψυχην ανευ σωματος κινειν, μητε σωμα ανευ ψυχης, ἱνα αμυνομενω γιγνωνται ισοῤῥοπω και ὑγια.

In Timaeo pag. 1086. A

das iſt:

Nur Ein Heil giebts für Beyde; ſtrengt den Geiſt nicht an ohne den Körper, den Körper nicht ohne den Geiſt, damit beyde, gleichkräftig und im Gleichgewicht ſtehend, geſund bleiben.

FUNFZEHNTER ABSCHNITT.

BADEN UND SCHWIMMEN.

Wollte ich für diese beyden höchstwichtigen Uebungen die Empfehlungen der Aerzte, Erzieher und Philosophen zusammentragen: so würde ein sehr starkes Buch daraus werden. Es ist auffallend, dass Alle, Alle sie empfehlen, aber noch auffallender, dass man beynahe überall wenig oder nicht darauf denkt.

Nach einer Erfahrung von Jahrhunderten her ist das KALTE Bad für die Gesundheit von unglaublichem Nutzen; das Beyspiel alter Nationen, die fast in jedem Hause ein Bad hatten oder öffentliche Bäder besuchten; die religiöse, auf Politik

gegründete Sitte des Badens bey Juden und Muhamedanern, das Beyspiel unsrer ältesten Vorfahren, welche den Neugebornen im kühlen Quelle abhärteten, die fast allgemeine Sitte des Badens bey ganz rohen und halbkultivirten Naturvölkern, denen wir an Gesundheit und körperlicher Stärke weit nachstehn und endlich der allgemeine Ausspruch alter und neuer Aerzte zum Besten des Badens. Alles diess sollte uns aufmuntern, ein Gleiches zu thun; aber unsere Badestuben sind überall eingegangen, und die löbliche Sitte, seinen Körper von Zeit zu Zeit zu reinigen, seine Haut, seine Muskeln und Nerven zu stärken und dadurch menschlicher und gesünder zu werden, wird beynahe überall, wenigstens in den meisten kleinen Städten als etwas Unsittliches angesehn, das der hochweise Magistrat wohl gar verbietet und das auf vielen Schulen und Universitäten mit — Strafe belegt ist. Dieses wahrhaft schmutzige Vorurtheil ist allgemein Mode, man hält es für ein Zei-

chen der Ehrbarkeit, ſich nicht zu baden, weil man ſich, da keine beſondern Anſtalten dazu da ſind, im Freyen entblöſsen muſs; man trägt ſich alſo ſein Lebelang mit einer wirklichen Umhäutung von Schmuz herum, die bey lebhafter Vorſtellung unüberwindlichen Ekel erregt und nach welcher man, wie der vortreffliche Frank ſich ausdrückt, wie aus den Jahrringen eines abgeſägten Baumes, die Lebensjahre berechnen könnte.

Iſt eine ſo allgemeine Unreinlichkeit, die man gewöhnlich nur von den Theilen des Körpers wegnimmt, wo ſie ins Auge fällt, nicht entſetzlich? — Sollte man glauben, daſs ſie bey einer geſitteten Nation Statt finden könnte, bey welcher es doch Schande iſt, in ſchmutzigen Kleidern einherzugehn? — Iſt es denn ſchon hinlänglich mit reinlichen Kleidern den Schmuz zu bedecken, der den ganzen Körper überzieht? —

Unzer ſagt im Arzt von Leuten, welche ſich der Unreinlichkeit aus Affecta-

tion überlaſſen, SIE SIND WERTH, DASS MAN BUCH ÜBER SIE HALTE, DIESE NIEDERTRÄCHTIGKEIT SOLLTE BILLIG EINE ALLGEMEINE VERACHTUNG NACH SICH ZIEHN. Es ſcheint mir, daſs die allgemeine Sitte, von den Kinderjahren an bis zum Grabe den beyweiten gröſsten Theil des Leibes ungewaſchen zu laſſen, kein beſſeres Schickſal verdient; laſst uns wenigſtens die wenigkultivirten Bewohner der Pelews, welche bey jedem Sonnenaufgange ihre Leiber in das Element tauchen, das nicht bloſs für die Fiſche geſchaffen iſt, nichts von dieſer Unſittlichkeit wiſſen laſſen, ſie würden uns verachten.

Eine andre Folge des Nichtbadens betrifft die Gesundheit, welche ohne vollkommne Reinlichkeit unmöglich beſtehn kann. Ich will einen bekannten Arzt, Unzern, reden laſſen.

„Unſer Leib dünſtet, ſo lange er geſund iſt, beſtändig eine klebrichte Feuchtigkeit aus, die ſich an die Haut anlegt, und ſich an den unbedeckten Theilen mit

dem darauf fallendem Staube und anklebenden Schmutze vereinigt.“

Alle bedeckten Theile des Körpers dünſten gewöhnlich noch ſtärker aus, als die unbedeckten. Die Kleider halten den Staub nicht ganz zurück, er zieht ſich nach und nach hindurch bis auf die Haut. Aber die Kleidung ſelbſt, durch die Bewegung und unaufhörliche Reibung abgenutzt, ſetzt eine Staub ähnliche Maſſe auf die Haut ab, die mit der Ausdünſtung eine Kruſte über den ganzen Leib bildet.

„Hierdurch werden das Geſicht, der Hals, die Hände“ — ich würde nach dem ſo eben Eingeſchalteten ſagen: der ganze Leib — „mit einer Schmuzrinde überzogen, WELCHE DIE AUSDÜNSTUNG HINDERT, INDEM SIE DIE SCHWEISSLÖCHER VERSTOPFT. Um dieſes zu verhüten, muſs man ſeine Zuflucht zum Waſchen nehmen“; da dieſes aber, wenn es über den ganzen Leib geſchehen ſoll, viel umſtändlicher iſt, als das Baden, ſo würde ich gradezu geſagt haben: MAN MUSS SICH BADEN.

Es ist genug, uns hier an einem Punkte festzuhalten, und dieser ist: GEHEMMTE AUSDÜNSTUNG durch eben beschriebene Unreinlichkheit. Sie ist so unleugbar, dass sich gar nichts dagegen einwenden läst.

Jedermann kennt die übeln Folgen derselben, Schnupfen, Husten, Zahn- und Kopfweh, Reissen in den Gliedern, Hals- und Augenkrankheiten, mancherley Krankheiten der Haut, u. s. w. Wir haben uns an diese Sachen gewöhnt, wir glauben, das sey nun einmal so, und es fällt fast keinem mehr ein, die Ursach davon wenigstens gröstentheils einer Unreinlichkeit zuzuschreiben, die allgemein Mode geworden ist.

Es ist aber ausgemacht, dass eine grosse Menge von Krankheiten aus Mangel der Reinlichkeit und dadurch gehemmter Ausdünstung entstehn, dass folglich ein grosser Theil des menschlichen Elends gehoben werden KÖNNTE, wenn man das Baden in den Familien einführen und selbst durch öffentliche Anstalten unterstützen WOLLTE.

Wenn wir so sehr auf die Erhaltung eines einzelnen, durch Frost, Dämpfe, oder Wasser verunglückten Mitgliedes unserer Gesellschaft sehen, und wenn zu diesem Zwecke in den meisten Gegenden schon herrschaftliche Befehle und Ermahnungen vorhanden sind: so lasst uns doch consequent handeln; es muss ja weit wichtiger seyn, das Wohlseyn von mehrern Millionen Individuen zu sichern, als einem schon Halbtodten das Leben zurück zu geben, was er nur gar zu oft unwillig annimmt, weil es sein Wunsch war, es NICHT zu besitzen. Dem ungeachtet sind öffentliche Badeanstalten noch höchst selten und Aufmunterungen zu dieser allgemein zu verbreitenden, grössern Reinlichkeit, kennen wir noch gar nicht. Doch ist in der Gegend von Speier, Mannheim, Mainz u. s. w. der Rhein wieder im Besitze des Rechtes seine Uferbewohner nach altdeutscher Sitte abzustählen und in Wien giebt es ein öffentliches von Dr. Ferro errichtetes Badehaus, dessen Einrichtung

man in Franks Systeme einer med. Policey B. 3. S. 1003, auch in Gruners Almanach für Aerzte und Nichtärzte, angezeigt findet.

Ich halte das kalte Baden für einen Hauptpunkt einer guten physikalischen Erziehung und glaube, dafs eine Badeanstalt für öffentliche Schulen und Erziehungshäuser unentbehrlich sey. Oeffentliche Gebäude sind dazu just nicht nöthig, ein SICHERER, etwas abgesonderter Platz scheint mir dazu völlig hinreichend.

Liefse man hier die Jugend unter guter Aufsicht baden, so würde sie nicht in Versuchung gerathen, der elterlichen Aufsicht zu entwischen, den ängstlich zitternden Eltern Besorgnisse zu verursachen, beym Baden Unsittlichkeiten zu treiben, oder gar zu ertrinken. Verliert unser Vaterland jährlich nicht einige hundert seiner hoffnungsvollsten Söhne auf diese Art?

Man kann mir hier mancherley einwenden, z. E. das Baden ist nicht an allen Orten thunlich, weils am Wasser fehlt;

wer soll die Aufsicht übernehmen? — Wer die Badekleidung bezahlen? u. s. w. Alle dergleichen Einwendungen zeigen bloss, dass man nicht ernstlich WILL und dass man besonders die EIGENTLICHE ERZIEHUNG, Unterricht abgerechnet, mit einer Gleichgültigkeit ansieht, DIE UNS KEINE EHRE MACHT. —

Der Vortheil, welchen die Jugend aus kalten Bädern ziehen würde, ist sehr begreiflich. Ich sage mit Fleiss aus KALTEN Bädern; denn ich würde selbst das an Sommernachmittagen schon lauere Wasser nicht dazu benutzen lassen, sondern das weit kühlere am frühern Morgen dazu anwenden. Alle Nerven und Muskeln werden dadurch gestählt, der Körper wird gegen Kälte ungemein duldsam gemacht, die Haut, auf deren Derbheit oder Weichlichkeit so viel ankommt, wird gegen den Einfluss der Luft abgehärtet und fähig erhalten, ihr natürliches Geschäft, die Ausdünstung, gehörig zu unterhalten. Es scheint mir zugleich, dass dergleichen

kalte Bäder dem Geſchlechtstriebe entgegenwirken können. Doch darüber mögen Aerzte entſcheiden; deſto gewiſſer iſt es, daſs ſie den ganzen Körper anfriſchen, den ganzen Menſchen thätiger und munterer machen, und beſonders in heiſſen Sommertagen ungemein dienlich ſind, das Blut abzukühlen. Da dieſer Gegenſtand ganz vorzüglich Sache des Arztes iſt, und ich ihn vom Doctor Hufeland kurz und vortrefflich abgehandelt finde: ſo kann ich wohl nichts beſſeres thun, als daſs ich meinen Leſern einen kurzen und wörtlich getreuen Auszug einer Stelle aus einer Abhandlung deſſelben hier mittheile.*)

„Grundlage der Erziehung ſey: möglichſte Stärkung der ſchlaffen Faſern des Kindes; Haltung ihrer Reizbarkeit in den gehörigen Schranken, ohne ſie durch übertriebene Abhärtung unempfindlich oder

*) Im Journal des Luxus und der Moden 1792. St. 5. S. 226 kann man die ganze treſſliche Abhandlung nachleſen.

ſteif zu machen; ſucceſſive Gewöhnung an die Elemente und ſtete Beybehaltung eines einzigen Tons in der Erziehung und Entfernung aller Hinderniſſe der natürlichen Entwickelung, vielmehr Unterſtüzzung derſelben, ohne die Sache zu übertreiben. Vorzüglich ſuche man gleich vom Anfange an, jenes herrliche Gleichgewicht der Kräfte und Bewegungen der Seele und des Leibes zu gründen und zu erhalten, in dem allein die wahre Geſundheit des Leibes und der Seele liegt. Man kann verſichert ſeyn, daſs man durch eine, dieſen Grundſätzen angemeſſene, phyſikaliſche Erziehung nicht bloſs den Körper, ſondern auch die Seele bildet, und daſs man, ſchon im erſten Jahre, dadurch ſelbſt den Seelenorganen eine ungemein glückliche Richtung geben kann, welche die nachherige moraliſche Bildung unbeſchreiblich erleichtert, ja nach meiner Meinung ein weſentliches Stück derſelben iſt. — — Zur Ausführung der obigen Vorſchriften wird hierauf vorge-

schlagen: 1) Waschen mit kaltem Wasser schon in der vierten Lebenswoche. Glücklich sind die Menschen, denen man diese Gewohnheit des täglichen allgemeinen kalten Waschens von Kindheit an eigen und wirklich zum Bedürfnisse gemacht hat. Sie besitzen darin eine der grössten Schutzwehren gegen Gicht, Flüsse, Nervenschwächen, Katarrhe u. s. w. eins der stärksten Erhaltungsmittel der Gesundheit, und sie werden es gewiss Denen zeitlebens verdanken, die ihnen diess heilsame Bedürfniss aufgelegt haben. — 2) Wöchentliches ein und zweymaliges Baden vom Anfange an. Ist irgend ein Mittel, was alle Erfordernisse dieses Zeitalters erfüllen und Gesundheit, Festigkeit, Harmonie und schöne gleichförmige Entwickelung der Kräfte so wohl, als der Organe zu bewirken vermag, so ist es gewiss dieses. Wirkungen desselben in der ersten Lebensperiode sind:

1. Beförderung der Reinlichkeit. Das gewöhnliche Waschen ist nicht hin-

länglich, die, bis in die Hautporen gedrungenen Unreinigkeiten wegzubringen. Beym Nichtbaden entſteht leicht Ausſchlag, Grind, Rauhigkeit der Haut und Verderbung der Säfte.

2. Erfriſchung und Belebung der Hautorganiſation, die bey der gewöhnlichen Behandlung ihre Wirkſamkeit verliert und theils todte Schlaffheit, theils kränkliche Reizbarkeit annimmt. Durch fleiſsiges Baden erhält das Kind ein für unſre Generation faſt verlornes Gut, nämlich Ton, Festigkeit und natürliche Wirksamkeit der Haut; folglich nicht allein Befreyung von allerley Hautkrankheiten, nicht allein gröſsere Fähigkeit die unvermeidlichen, als Blattern und Maſern zu überſtehen; ſondern auch, vermöge der bekannten Sympathie der äuſern Oberfläche mit der innern, mit Stärkung der äuſern Haut, auch Stärkung der innern Syſteme — der dritte Theil

aller Krankheiten wird uns durch die Haut mitgetheilt.

3. Kein Mittel wirkt ſo gegen Stockungen, Unordnungen der Bewegungen und Cirkulation, bringt ſo Leben und Thätigkeit in alle, auch die entfernteſten Organe und Functionen, folglich Harmonie ins Ganze, regulirt ſo ſehr das wichtige Geſchäft der Entwickelung und Ausbildung der Organe und Kräfte und ſorgt ſo ſehr für die gleichförmige Vertheilung der letztern, als das Baden. (Recht ſehr viel Beherzigung verdient folgendes.)

4. Ein hauptſächlicher, bisher ganz überſehener Vortheil des frühzeitigen Badens iſt endlich der, daſs dadurch der ganzen Natur, d. h. der lebendigen Wirkſamkeit der Kräfte und Organe mehr Richtung und Antrieb nach der Oberfläche und in die äuſern Theile gegeben und folglich der heilenden Natur in Krankheiten mehr die Kraft und Gewohnheit mitgetheilt wird, ihre

kritischen Bewegungen nach der Haut zu determiniren und die Hautabsonderung zur Entscheidung und Hebung der Krankheiten zu benutzen. Ich kenne, setzt dieser vortreffliche Arzt hinzu: nichts verderblicheres, nichts, was den Begriff von Schwäche und Kränklichkeit so vollkommen enthielte, als der in unsrer Zeit allgemein gewordene Charakter der menschlichen Natur, von aussen nach innen zu reflectiren und alle Ablagerungen der Krankheitsstoffe sowohl, als ihre Krisen auf die innern Theile, besonders auf die Verdauungswerkzeuge zu machen. Es ist eine wahre Umkehrung der Natur, wo die innere Oberfläche die Dienste der äusern thut, da im regelmäfsigen Naturzustande das ganze Schema grade entgegengesetzt, und die Richtung der Bewegung vom Mittelpunkte nach aussen seyn soll.“ So weit der Arzt.

Es könnte dennoch zärtliche Eltern geben, die im Gegentheile Schnupfen, Husten und andre Krankheiten vom kalten Baden befürchteten. Ihnen zum Troste muſs ich hier meine Erfahrung anführen. Ich habe nun mehrere Jahre, nicht bloſs im Sommer, ſondern auch den ganzen Herbſt hindurch bis gegen den Winter, einige 30 junge Leute baden geſehen, bey groſser Hitze ſowohl, als auch im Regen, an kühlen Tagen, bey dick liegendem Reife und gefrornen Pfützen, einmal ſogar kurz vor Weihnachten bey ſchnell eingefallenem Thauwetter in einem Teiche, deſſen hand- und daumendickes Eis an einer Stelle mit einer ſtarken Säule entzwey geſtoſsen werden muſste, und auf welchem die Badenden herum gingen; ein anderes Mal in einer tiefen Sammlung von Schneewaſſer, und beyde Mal auf dringendes Bitten dieſer jungen Leute. Ich habe, ſelbſt weichlich erzogen, und den daher ſtammenden Vorurtheilen nicht frühzeitig entrungen, ge-

nau beobachtet, und auf die Frage: ſollte denn das wirklich angehen, ohne zu ſchaden? von der Erfahrung immer die grade, nur mit wenigen Bedingungen verknüpfte, Antwort erhalten: JA ES GEHT NICHT NUR, SONDERN IST FÜR KÖRPERLICHE GESUNDHEIT ZUTRÄGLICH. Ich habe weder Schnupfen, noch Huſten, noch ſonſt eine Krankheit darnach entſtehn ſehn, ſondern gefunden, daſs Perſonen, die ſich dieſem kräftigen Geſundheitsmittel unterwerfen, beynah GANZ UND GAR VON ALLEN DIESEN ZUFÄLLEN FREY SIND, und daſs ſie das, was die meiſten Leute wie die Peſt fürchten, das ERKÄLTEN kaum kennen.

Beyſpiele dieſer Art ſind leider bey uns Deutſchen, oder vielmehr bey uns verfeinerten Europäern überhaupt ſehr ſelten, wir ſtaunen ſie nur in dem gemeinen Ruſſen an, der aus ſeiner heiſsen Backofenſtube hinaus ins Schneebad geht, und ſchieben dieſes auf die Härte und Rohigkeit ſeiner Natur. GESUND ſeyn, heiſst aber nicht ROH ſeyn, und GESUND-

HEIT ist mehr, als alle weibische VERFEINERUNG, als aller GESCHMACK. Ich führe daher noch ein merkwürdiges Beyspiel an.

Es kam am 8ten August 1791 zu Schnepfenthal ein kleines Mägdchen zur Welt. Sein Vater nannte es Thusnelda Gertrud. Es ist ein kleines, fröhliches Ding. Er tauchte es am 6ten oder 7ten Tage, nachdem es vorher ununterbrochen reine und kühle Luft geathmet, ihr auch oft ganz nackend ausgesetzt und häufig ganz kalt gewaschen worden war, am kalten Quell unter, und wiederholte diess alle zwey bis drey Tage. Das Kind erschrak gleich Anfangs sehr wenig, denn die Empfindung junger Säuglinge ist noch gar nicht verfeinert und noch weniger bis zur Nervenschwäche herabgestimmt. Doch weinte es wohl zu Zeiten. Nach und nach trat aber die Gewohnheit so völlig ins Spiel, dass es beym Untertauchen seltener einen Laut von sich gab. Es wurde kalt, der Winter kam, oft war dann das Wasser mit Eise überzogen; aber Thusnel-

da hielt ſich dabey ſehr gut. Man trug ſie nebenbey oft halb, oft ganz nackt im Winde, im Regen, im Schneegeſtöber herum, und Thusnelda — — verzeiht mir ihr zärtlichen, ewig um eure Lieben ängſtlich bekümmerten Mütter, daſs ich euch hier ein Beyſpiel aufſtelle, welches aus der alten, biedern, deutſchen Welt entlehnt zu ſeyn ſcheint, und das gegen eure Grundſätze in der phyſiſchen Erziehung ſo auſſerordentlich abſticht — Thusnelda genoſs einer ſo UNUNTERBROCHENEN FÜLLE VON GESUNDHEIT, EINER SOLCHEN KÖRPERSTÄRKE, als ich bey einem Kinde von dem Alter faſt noch nie bemerkte. Da dacht ich oft, unſre alten, geſunden Stammeltern hatten doch wohl Recht, wenn ſie die Kinder hart gewöhnten, denn HARTE GEWÖHNUNG IST, ALLEM ANSCHEINE NACH, DER EINZIGE, WAHRE WEG ZUR GESUNDHEIT.

Wir wählen uns alſo am benachbarten Fluſſe, denn Teiche ſind nie ſo angenehm,

eine bequeme Stelle. Das Ufer ist von Gebüschen umkränzt, die Tiefe ist uns genau bekannt, nicht zu groſs, aber auch zum Untertauchen nicht zu flach. Das Ufer ist einige Fuſs hoch und gewährt so einen bequemen Sprung in die Tiefe. Der Strom ist nicht reiſſend. Man entkleidet sich einzeln hinter dem Gebüsche und legt ein Paar leinene Beinkleider an, die nur halb zu den Knien herabgehn. Frisuren werden nicht verdorben, weil entweder gar keine oder nur sehr einfache statt finden. Alle sind fertig zum Baden. Ich will indeſs die Regeln angeben, die aus der Erfahrung mit obigen jungen Leuten gezogen sind.

1. Man beobachte STUFENWEISE FORTSCHRITTE. Anfänger führe man an heiſsen Sommertagen gegen Abend zuerst ins Fluſsbad; weil alsdann das Wasser am lauesten ist; aber

2. die beste Zeit zum Baden ist des Morgens, wenn seyn kann, ganz früh, DOCH NIE GLEICH NACH DEM ESSEN.

3. Der Auſſeher läſst ſeine Zöglinge völlig abgekühlt und nie erhitzt ins Waſſer ſpringen. Sie müſſen ihn daher jedesmal erſt fragen, ob ſie kühl genug ſind. Er unterſucht ihre Armhöhlen, und findet er dieſe kühl: ſo iſts ein Zeichen, daſs ſie abgekühlt ſind.

4. Er läſst ſie am liebſten ins Waſſer ſpringen, und gleich mit dem ganzen Körper untertauchen, damit das Blut nicht nach dem Kopfe allein getrieben werde, wenn dieſer auſſer dem Waſſer bliebe. Wer noch nicht mit dem Kopfe untertauchen kann, wird angehalten, ſich denſelben durch Schöpfen mit den Händen abzukühlen. Das Hinabſpringen koſtet nur wenig Uebung, und dieſe beſteht anfangs in häufigem freywilligen Untertauchen des Kopfes, dann im Wegkriechen unter dem Waſſer. Kann man dieſs erſt: ſo erlangt man bald einige Fertigkeit, ſich willkührlich unter dem-

ſelbem zu bewegen, und endlich lernt man beym Herabſpringen mit dem Kopfe zuerſt ins Waſſer fahren, und wie ein Fiſch darunter wegſchieſsen. Anfänger, die ſich noch wenig im Waſſer zu helfen wiſſen, nimmt der Gymnaſt in Empfang und leitet ſie gehörig an.

5. Fünf bis zehn Minuten ſind hinlänglich, den Körper zu erfriſchen und die Nerven zu ſtärken. Ein Paar wollene Handſchuh, oder ein Stück Flanell diene zum Abreiben der Haut, eine Arbeit, die eine ſehr gute Bewegung giebt, den Schmuz vom Leibe ſchafft und die Haut erfriſcht.

6. Ich glaube nicht, daſs es nöthig ſey, wegen Schnupfen oder Huſten oder wegen Flüſſe, das Baden auszuſetzen; der Fall wird ſelten eintreten, denn junge Leute, die ſich an kaltes Waſſer gewöhnen, wiſſen ſelten oder nie etwas von jenen Uebeln, wenn ihre

übrige Lebensart dem Baden entspricht. *)

7. Man halte darüber, dafs fich jeder Badende, fo bald er das Waffer verläfst, fogleich abtrockne und fchnell ankleide. Gleich nachher ift eine kleine Bewegung fehr heilfam; ift der Badeplatz 15 Minuten weit entfernt, fo gewährt fie fchon das Zurückgehen.

Diefe wenigen, ganz fimpeln Regeln find nach meiner Erfahrung völlig hinreichend.

Allein der Sommer vergeht. Es wird Herbst. Man laffe fich dadurch nicht abhalten, denn Zeit und Uebung fchaffen Gewohnheit. Ich habe fchon oben Beyfpiele angeführt, und ich kann dafür ftehn, dafs jeder, felbft fchwächliche Knabe nicht

*) Ich kann übrigens verfichern, dafs ich mehrmals bey Catarrhalzufällen das Wafchen des ganzen Oberleibes, des Halfes, der Arme und Schultern mit eiskältem Waffer vortrefflich gefunden, und mir dadurch den Catarrh vom Halfe gefchafft habe.

nur vollkommen gut und ohne Beſchwerde ausdauert, wenn man unausgeſetzt alle zwey bis drey Tage baden läſst, ſondern daſs es zur Stärkung seiner Gesundheit und seines Körpers ungemein beytragen wird.

Ich darf denjenigen meiner Leſer, der ſich von der Güte dieſer phyſikaliſchen Behandlung überzeugt, für den Winter nicht im Stiche laſſen. Ich glaube, daſs es ſehr gut möglich iſt, jederzeit im Freyen zu baden.*) Allein ich mögte nicht gern zu viel verlangen. Mögte doch jede Familie und jede familienähnliche Erziehungsanſtalt ihren Kindern die, für ihre Geſundheit ſo groſse, Wohlthat erzeigen, und ſie wenigſtens wöchentlich einmal baden laſſen; Waſſer und eine Badewanne koſten weniger, als gewöhnlich die

*) Arme Judenweiber, welche kein Bad im Hauſe veranſtalten können, ſteigen ſogar durch ein Eisloch in Fluſs- oder Teichwaſſer und ziehen ſich auf dem Eiſe und im Schnee wieder an, ohne daſs es ihnen ſchadet. Man ſehe Campens Anmerk. zum 9ten Theile des Reviſionswerks. S. 24.

Arzeneyen betragen, die man dadurch erſpart.

In einer guten bürgerlichen Geſellſchaft ſind aber Badehäuser für jede Stadt und für jedes Dorf zur beſſern Erhaltung der Geſundheit und Reinlichkeit ſo unentbehrlich, als die Leichenhäuſer. Darin wird mir, hoffe ich, jeder einſichtsvolle Arzt Beyfall geben; denn Geſundheit iſt zum Leben ſo unentbehrlich, als völliger Tod zum Begraben. Zur Geſundheit gehört aber eine reine, unverweichlichte, derbe Haut, die am beſten durch Bäder erhalten wird. Wie wünſchenswürdig müſste es daher beſonders für die ärmern, arbeitenden Volksklaſſen ſeyn, wenn ſie für weniges Geld, oder noch beſſer auf öffentliche Koſten, ein kaltes Bad erhalten könnten, das ſie in ihren Häuſern oft nur mit vieler Schwierigkeit veranſtalten können. Jedoch dieſs wäre die Sache der Ärzte und der medicinischen Policey! — — — „Wenn — ſagt Frank*) —

*) Medicin. Policey. B. 3. S. 1003.

bey Errichtung öffentlicher Bäder die Policey dafür sorgt, daſs dergleichen Badehäuser nicht zum Sammelplatze ausschweifender Menschen und folglich zur Quelle der Entschöpfung und wechselseitiger Ansteckung ausarten, und wenn auch sonst die Ordnung getroffen würde, daſs man nicht jedem, in vollem Schweiſse daher rennenden und erhitzten Jünglinge so gleich gestatte, sich, auf gut russisch, mit dämpfendem Körper in das kalte Wasser zu stürzen: — so sind dergleichen Gelegenheiten zur öftern Abwaschung des Körpers und zur Stärkung seiner Nerven und Fasern durch die unnachahmliche Wirkung kalter Bäder, gewiſs eines der gröſsten und natürlichsten Mittel zur Wiederherstellung aller der Vorzüge DEUTSCHER Mannhaftigkeit und Spannkraft, welche, unter der entlehnten Verzärtlung und dem affectirten Zurückbeben vor jedem kalten Tropfen Wassers, so wie unter tausend andern ausländischen, sowohl physischen, als moralischen Zim-

pferlichkeiten und mehr als weibischer Empfindlichkeit, anfingen, zur Schande des deutschen Volks, nach und nach zu erlöschen."

Vom Baden bis zum Schwimmen ist nur ein kleiner Schritt. Unsre Jugend sollte schon deshalb zum fleissigen Baden angehalten werden, damit sie das Schwimmen dabey lernte. Es ist eine schöne, männliche Fertigkeit, die Stütze unserer Menschenfreundlichkeit in Rettung Verunglückter. Was helfen uns alle Befehle, Ermunterungen und öffentliche Prämien, den Armen zu retten, den die Fluth ergriffen hat, wenn wir unvermögend sind, es zu können, wenn wir, indess jener ertrinkt, am Ufer herum nach Hülfsmitteln rennen müssen, anstatt ein Hülfsmittel in uns selbst zu finden u. s. w.

Der Nutzen des Schwimmens ist zu auffallend und zu allgemein anerkannt, als dass ich hier noch mehr darüber zu sagen brauchte. Die alten Athenienser sagten ja schon, um einen Taugenichts zu

bezeichnen, er kann weder ſchwimmen noch buchſtabiren.

Alle Thiere können ſchwimmen; es iſt folglich gar keine Kunſt, ſondern eine natürliche Anlage des thieriſchen Körpers, die ihm der Schöpfer gab, weil er die Gefahr voraus ſah, in die ihn ein Element verſetzen könnte, das ihm überall ſo benachbart iſt. Nur der Menſch, oder beſſer, der verfeinerte Europäer kann es nicht, THEILS weil es ihm nie einfällt, es zu verſuchen, THEILS, weil jene natürliche Anlage dazu durch phyſikaliſche Behandlung in der Jugend bald mehr, bald weniger vernichtet wird. Dieſe Beſchuldigung iſt ſehr hart, denn ſie betrifft nicht nur den Verluſt jener Anlage, ſondern auch eine Menge Bruſtkrankheiten, durch welche ein groſser Theil unſerer Brüder zu Grabe geht.

Kaum iſt der Säugling geboren, ſo preſſen wir ſeine Bruſt zuſammen. Dieſes unſelige Modebeginnen läſst nicht ab, unſre gewöhnliche, auf der Bruſt ge-

schlossene, Kleidung entspricht demselben. Arbeiten wir hier der Natur nicht schurstraks entgegen? — Sie will, dass der Körper seinem natürlichen Triebe zum Wachsen Folge leiste; wir verbieten es ihm durch unsre Bekleidung. Rippen und Brustbein sind noch blosse Knorpel, sie sollen sich beym Wachsthum ausdehnen, die immer grösser werdende Lunge soll durchs Einathmen dazu beytragen, sie soll die Brusthöhle auseinander treiben, und dem menschlichen Körper die schöne, grossgewölbte Brust verschaffen helfen, die gemeiniglich das Eigenthum starker Personen ist. Aber wir setzen uns dagegen, und erhalten eine Form, die sich merklich von der des Naturmenschen unterscheidet. *) Die hiedurch verursachte

*) Man sehe S. T. Sömmering über die körperliche Verschiedenheit des Negers vom Europäer. Frankf. 1786. Seite 31 da heisst es: „die knöcherne Brust war bey den drey männlichen Mohren (Negern) gross, geräumig und gewölbter, als bey den Europäern» u. s. w. — Man glaube doch nicht, dass die unglückliche, schon tausend und aber tausend Mal getadelte Mode, die Kinder von der Geburt an

Verkleinerung der Brusthöle ist Schuld an vielen Krankheiten der Brust und der grössern Schwierigkeit bey Erlernung des Schwimmens.

Wir müssen folglich durch Uebung das ersetzen, was uns an körperlicher Anlage abgeht. Hierzu giebt das Baden die beste Gelegenheit.

Ich habe versprochen, so viel als möglich der Praxis nahe zu kommen, ich werde mir daher auch hier beym Schwimmen, welches freylich am wenigsten unter die Feder des Schriftstellers, sondern weit mehr für die Hand des Halloren gehört, alle Mühe geben, denen wenigstens etwas behülflich zu seyn, welche keinen Lehrmeister haben.

in Fesseln zu legen, nicht auszurotten wäre; es bedarf dazu nur des Willens und der Thätigkeit der Aerzte und Hebammen. Der Laie läſst sich durch ihre Autoritäten stimmen, wozu man ihn haben will, er ist gewöhnlich sehr bereit mit dem Ausdrucke: der Arzt, oder die Hebamme hats gesagt. Wie leicht könnte die erste physikalische Behandlung von der weisern und bessern Einsicht Beyder abhängig gemacht werden! Unsere Aerzte, so weit ich sie kenne, sind dazu aufgeklärt genug; unsre Hebammen werdens ja mit der Zeit auch werden, wenn die Policey etwas mehr auf sie achtet.

Ich darf jedoch vorher eine Anweiſung nicht überſpringen, die von Franklin herrührt, und von Herrn Campe empfohlen wird.*) Seine Worte darüber ſind dieſe: „In der That iſt nichts leichter als Schwimmen zu lernen; es gehört faſt nur die Ueberzeugung dazu, daſs man es ſchon könne, um es wirklich zu können. Das lehrte mich der groſse Franklin (ſiehe deſſen Briefe) in meinem ſechs und dreiſsigſten Jahre; ich verſuchte es auf ſein Wort, und konnte ſchwimmen. Er ſagt nämlich: alle Menſchen können ſchwimmen, ſo wie alle Thiere, und es kommt nur darauf an, daſs ſie den Muth haben, ſich in die gehörige Lage zu verſetzen, und diejenige Bewegung mit den Händen und Füſsen zu machen, die uns jeder Froſch vormacht. Dieſen Muth hat man aber nicht eher, bis man an ſich ſelbſt erfahren hat, daſs man ſich auf dieſe Weiſe

*) Reviſion Theil 9. S. 26.

ſchwebend erhalten könne. Um dieſe Erfahrung zu machen, gehe man an einer allmählich tiefer werdenden Stelle bis an den Gürtel ins Waſſer und wende das Geſicht nach dem Ufer. Nun hat man leicht das Herz, ſich vorwärts hinzuwerfen, und die bekannte Bewegung der Schwimmenden nachzuahmen, weil man weiſs, daſs man im Nothfalle gar bald den Grund erreichen und ſich wieder aufrichten kann. Und da erfährt man denn bald, daſs das Waſſer uns zu heben im Stande ſey; man verſucht es zu wiederholten Malen, wird mit jedem Male zuverſichtlicher, entfernt ſich nach und nach etwas weiter vom Ufer und — der Schwimmer iſt gemacht! —

Dürfte ich über dieſe Methode nach eigener und von vielen andern Perſonen entlehnter Erfahrung abſprechen, ſo würde mein Urtheil nicht günſtig dafür ausfallen.

Ich habe das Schwimmen von einem Manne gelernt, der als Virtuoſe in ſeiner

Kunſt weit und breit herumreiſte.*) Ich werde das, was ich von ihm lernte, ſo wie die bey uns gewöhnliche Methode, genau angeben.

1. Man halte die angehenden Schwimmer dazu an, ſich häufig mit dem ganzen Kopfe unterzutauchen. Die daher entſtehende Empfindung iſt anfänglich ſehr betäubend, und ebendaher iſt es ſehr nothwendig, ſich völlig daran zu gewöhnen, da ſie beym Schwimmen, zumal im Anfange, unvermeidlich iſt. Man treibe die Sache weiter, man lerne unter dem Waſſer fortkriechen und ſo lange darunter aushalten als nur möglich iſt. Ich finde, daſs dieſs am beſten angeht, wenn

*) Er heiſst Chriſtian Auguſt Wolf, ein geborner Hallor aus Halle im Saalkreiſe. Ich kann dieſen höchſt unverdroſſenen, thätigen und geſchickten Mann, der jetzt ſo eben allen hieſigen Zöglingen Unterricht ertheilt, allen Anſtalten und Familien empfehlen, die ihre Kinder im Schwimmen gern unterrichten laſſen mögten. Er erbietet ſich dazu. Briefe ſendet man unter ſeinem Namen an die Wittwe Wolf auf dem Neumarkte in Halle, welche ſie an ihn befördern wird.

man vor dem Untertauchen den Athem ſtark anzieht und ihn unter dem Waſſer allmählich wieder gehn läſst.

2. Zum Schwimmen iſt das Waſſer tief genug, wenn es der Perſon ein wenig über die Hüften geht. Es iſt ſchlechterdings nöthig, einen ganzen Strich des Gewäſſers genau zu unterſuchen, auch wohl durch Pfähle abzuſtecken, um vor den zu tiefen Stellen zu warnen.

3. Eben ſo nöthig iſt ein Aufſeher bey dieſer Uebung, der, wenn er auch nicht ſchwimmen kann, doch das Waſſer nicht ſcheuet und die angehenden Schwimmer mit der Hand unterſtützt, damit ſie ſich, ohne Furcht unterzuſinken, in den Bewegungen der Hände und Füſse eine Zeitlang üben können.

4. Haben ſie hierin einige Fertigkeit, und fühlt der Aufſeher, daſs ſie ſich etwas weniger auf ſeine Hand ſtützen: ſo läſst er jeden Einzeln an einer Leine, welche dicht unter den Armen vermittelſt eines Gürtels befeſtigt iſt, in eine Tiefe gehn,

die bis zum Halſe reicht, oder für ſie grundlos iſt. Hier werden alle Kräfte angewendet, ſich durchzuhelfen und gewöhnlich lernen ſie hier das Schwimmen ſehr bald, denn die Noth giebt Kraft, und doch iſt keine Gefahr dabey. Ich habe 10 bis 12 junge Leute geſehn, die ſchon mehrere Monathe, ja Jahre das Schwimmen auf der Hand des Führers fruchtlos geübt hatten und es auf dieſe Art an der Leine in wenigen Viertelſtunden erlernten. — Bey dieſer Uebung muſs der Zögling es auch lernen, ſich vermittelſt der Hände an der Leine, welche jedesmal der Führer hält, aus der grundloſen Tiefe herauszuhaſpeln.

5. Es giebt zwey Hauptarten des Schwimmens, auf dem Bauche und Rükken. Ich will von beyden ſo viel angeben, als durch Worte geſchehen kann.

Beym Schwimmen auf dem Bauche, ſtützt der Auffeher ſeine Hand unter den Bauch des Lehrlings, in der Gegend der kurzen Rippen. Der ganze Körper deſ-

ſelben liegt etwas ſchrege im Waſſer, denn der Kopf ſteht hervor und die Füſse liegen um ein Merkliches tiefer. Weder Hände noch Füſse dürfen beym Schwimmen aus dem Waſſer hervor kommen. Die Arme werden beym Handgelenk kreuzweiſe übereinander gelegt, die Daumen etwas weniges eingebogen und an die Zeigefinger angedrückt, alle Finger dicht aneinander geſchloſſen und die ganze Hand nur ſo wenig hohl gemacht, daſs die eine Seite des Daumennagels den Zeigefinger faſt berührt. In dieſer Lage wird mit den Händen horizontal links und rechts im Waſſer aus einander geſtrichen, ſo viel als möglich auswärts. Die Bewegung der Füſse iſt weit ſchwieriger: die Ferſen derſelben werden erſt aneinander geſtellt, dann die Füſse vermittelſt der Kniebiegung ſo viel als möglich nach dem Geſäſs angezogen, ferner damit hinten ausgetreten, damit ſich die Fuſsſohlen und äuſern Flächen der Beine und Waden gegen das Waſſer ſtämmen,

doch ſo, daſs die obern Flächen der Füſse auf das Waſſer nieder drücken und ſo den untern Körper jedesmal heben. Dieſs letztere geſchieht vorzüglich dadurch, daſs die Beine beym Austreten allmählich rechts und links auseinander bewegt werden. Nach dieſem letzten Manöuvre hebt die Bewegung vom neuen an, man zieht wieder die Ferſen zuſammen, u. ſ. f. Gute Schwimmer kreuzen ſogar den untern Theil der Beine. Eine Hauptregel hierbey iſt, die Bewegung der Hände und Füſse GLEICHZEITIG, TACKTMÄSSIG und LANGSAM genug zu machen, durch das Erſte wird die Wirkung davon ſtärker, durch das Zweyte gleichmäſsiger und durch langſames Verfahren wird die Kraft des Schwimmers geſchont und die Bruſt weniger angegriffen.

Beym Schwimmen AUF DEM RÜCKEN, liegt die Perſon, ſo wie vorhin, gleichfalls ſchrege im Waſſer, die Füſse niedriger als der Kopf und von der ganzen Perſon ſteht weiter nichts hervor, als das Ge-

ſicht, ſelbſt die Ohren ſind im Waſſer. Der Aufſeher unterſtützt ſie in der Mitte des Rückens, und hebt ſie nur ſo hoch, daſs ihr Geſicht über dem Waſſer bleibt. In dieſer Lage ſchlieſst der Schwimmer die Oberarme dicht an den Leib, auf beyden Seiten herab, an. Dieſs iſt nothwendig, denn hierdurch wird die Breite des Rückens anſehnlich vergröſsert und mithin dem Waſſer eine breitere Fläche zum Tragen dargeboten. Die Unterarme werden quer übergehalten und die Hände auf der Bruſt gefalten. Alles, was hier gethan wird, um den Körper über dem Waſſer zu erhalten, geſchieht mit den untern Gliedern auf folgende Art. Der Schwimmer ſchlieſst Füſse, Beine und Knie ziemlich nah zuſammen und zieht die Knie durch Einbiegung der Hüft- und Kniegelenke, ſo ſtark an ſich, daſs ſie über dem Waſſer hervor ragen. Dieſs iſt bloſs Vorbereitung zu dem Stoſse, der jetzt erfolgen ſoll, um den Körper für dieſen Moment gegen die Oberfläche des Waſ-

ſers herauf zu ſchieben. Jetzt reiſst er beyde Knie von einander, läſst aber dabey die Füſse zuſammen genähert und und tritt in dieſem Augenblicke ſchreg in die Tiefe herab. Will man dieſs nachahmen, ſo wird man finden, daſs die äuſsere Fläche der Schenkel, Knie und Beine, ſo wie die Fuſsſohlen gegen das Waſser drücken und dadurch den ganzen Körper heraufwärts ſchieben. Bey dieſem faſt vollendeten Hinuntertreten werden auch die Füſse allmählig auseinander geſpreizt, um das Gegendrücken der obigen äuſern Flächen um deſto mehr zu verſtärken. Iſt dieſs geſchehen, ſo werden Beine und Knie wieder an einander geſchloſſen, wieder herauf gezogen u. ſ. w. wie vorhin. Auch hierbey muſs die Bewegung nicht zu ſchnell geſchehen, denn ſie würde zu ſehr abmatten, aber deſto mehr ſey ſie taktmäſsig.

Eine dritte Art des Schwimmens zweckt bloſs darauf ab, ſich über dem Waſſer zu erhalten, ohne von der Stelle

zu kommen. Der Körper ruhet dabey auf dem Rücken horizontal auf der Oberfläche des Waſſers, GANZ GERADE und STEIF ausgeſtreckt, auch der Kopf liegt ſo tief im Waſſer, daſs nur das Geſicht hervor ſieht. Die Bewegung wird bloſs mit den Händen und Armen gemacht, Die Hände werden ſo geformt, wie ich oben beym Schwimmen auf dem Bauche angegeben habe. Man ſtreicht dabey im Waſſer auf beyden Seiten horizontal und ziemlich ſchnell, doch kurz, auswärts, indem man die Oberarme auf beyden Seiten an den Leib anſchlieſst. So wird es möglich, den ganzen Körper auf der Oberfläche des Waſſers zu erhalten.

Dieſe drey Arten des Schwimmens ſollten wo möglich, immer zuſammen erlernt werden; denn nur dadurch wird es möglich, länger im Waſſer auszuhalten, als man es mit Anwendung einer einzigen Art im Stande iſt. Entgeht dem Bauchſchwimmer allmählig der Athem und werden ſeine Arme kraftlos, ſo wirft er ſich

schleunig auf den Rücken, stöſst sich mit den Beinen fort und läſst Brust und Arme ruhen; wird ihm dieſs beschwerlich: so legt er sich nach der dritten Art auf den Rücken gemächlich hin, läſst die Beine ruhen und gebraucht bloſs die Hände; so kommt durch Abwechselung in die Arbeit groſse Erleichterung. Eine vierte Art ist das Wassertreten, ich kann aber darüber keine Auskunft geben.

6. Man weiſs es nicht vorher, wann man ins Wasser fallen wird, daraus folgt aber, daſs man dabey nie die Muſse hat, sich vorher auszukleiden, mithin muſs man auch in Kleidern schwimmen lernen. Der obengenannte Mann schwimmt nie ohne Badekleider, welche in einem leinenen Jäckchen und langen, bis auf die Knöchel gehenden Beinkleidern bestehn. Er versicherte mir, daſs er in jeder Kleidung, sogar mit Stiefeln schwimmen könne.

Das Herabspringen von ansehnlichen Höhen ins Wasser sollte gleichfalls von jungen Leuten geübt werden, wenn sie

ſchon fertige Schwimmer ſind, weil es in ſehr vielen Fällen ſehr nützlich werden kann. Es iſt dabey durchaus nöthig, klein anzufangen, ſich nicht auf den Bauch zu werfen, und im Falle, daſs man mit dem Kopfe zuerſt ins Waſſer ſchieſst, mit der einen Hand die Stirn zu bedecken, damit die Gegenwirkung des Waſſers unſchädlich werde. Auch werden dabey am ſicherſten die Füſse zuſammengeſchloſſen gehalten.

SECHZEHNTER ABSCHNITT.

ÜBER EINIGE ANDERE ÜBUNGEN, DIE BEY DER ERZIEHUNG NICHT GANZ VERGESSEN WERDEN SOLLTEN.

Unſer Leben flieſst nicht immer im ſanften Strome dahin; der Sturm erhebt ſich zu Zeiten, die Wogen treiben gewaltſam. Wer dann gut ſchwimmen kann, fährt am beſten. Es giebt eine Menge von Gefahren und Unannehmlichkeiten, die wir faſt täglich über uns und unſre Nebenmenſchen ergehen ſehen, und auf welche wir bey der Erziehung doch ſo wenig Rückſicht nehmen, daſs es ſcheint, als ob wir glaubten, unſre Kinder hätten dagegen ein Privilegium. Noch iſt unſre

Erziehung mehr für die Stube, für ein ſtilles, ruhiges, wohl gar unthätiges Leben abgezweckt, als für das Leben in Rerum Natura, welches Körperkraft, Anſtrengung, Gegenwart, Aufopferung erfordert.

Die Jugend iſt das Alter des Paradieſes, wir dürfen es nicht durch den Fluch orbiliſcher Strenge verbittern, aber auf der andern Seite laſst uns nicht vergeſſen, daſs ſeine unſchuldigen Bewohner einſt heraus müſſen. Es iſt nöthig, hierzu vorzubereiten.

Wer es recht herzlich gut mit ſeinen Kindern meint, darf deſshalb nicht unweiſe handeln. Er wird ſie frühzeitig mit den Gefahren bekannt machen, die unſerm Leben bald ſo, bald ſo, drohen, und ihnen am Ende jedesmal die Frage vorlegen: WIE WÜRDET IHR EUCH ZU SCHÜZZEN, ZU RETTEN SUCHEN? Er wird hierbey nicht ſtehen bleiben, er wird gewiſſermaſsen praktiſchen Unterricht darin geben und ſeine Kinder ſo handeln laſſen,

als wäre die Gefahr oder die Unannehmlichkeit wirklich da.

Dieser Unterricht scheint mir von grosser Wichtigkeit zu seyn, er betrifft unsre Erhaltung, und dagegen ist alles andre nichts. Wir werden also nichts versäumen, wenn wir, und sollte es selbst mit Aufopferung einer wissenschaftlichen Kenntniss geschehen, uns selbst erhalten lernen in Gefahren, und gleichmüthig seyn bey unangenehmen Vorfällen.

Sturmglocken und Lermtrommeln schrecken uns vom Schlaf auf, wir Grossen zittern und wissen nicht, wozu wir greifen sollen. Diese Auftritte berauben uns aller Gegenwart; denn sie haben nichts mit der tiefen Gemächlichkeit gemein, an die wir uns von Jugend auf gewöhnten. Im Brande von Gera ergriff ein Reicher, vom Schrecken betäubt, nur sein Damenbrett, aber vergass seine Baarschaft, die er anstatt desselben hätte fortnehmen sollen. Unsre Kinder sind dann wie verlorne Schafe, sie stehn da nackt,

vor Angſt bebend; denn ſie haben keinen Begriff von dem, was geſchieht, und was gethan werden muſs u. ſ. w.

Alles dieſs kann nur vermieden werden, wenn wir uns die Gefahr oft vergegenwärtigen, und die Mittel dagegen projectiren.

Ein vorſichtiger Vater wird daher oft mit ſeinen Kindern von dieſen fürchterlichen Auftritten reden, er wird ſie völlig damit bekannt machen, er wird ihnen ſagen, was jedes im Unglücksfall zu thun habe, wozu es greifen, was es zuerſt zu retten ſuchen müſſe, u. ſ. w., alles nach den Localumſtänden der Familie und des Hauſes.

Worte ſind indeſs nicht hinreichend, die Sache verlangt thätige Ausübung. Ich würde daher meine Kinder dann und wann mitten in der Nacht aus dem Schlafe wecken und ſie alles das verrichten laſſen, was ſie im Falle einer Feuersgefahr thun müſsten. Das ſcheint hart, iſt es aber im Grunde nicht vorſorgende

Liebe? Kann man denn verlangen, daſs unſre Jugend ſich bey dergleichen Unglücksfällen gehörig benehmen ſoll, wenn man ſie nicht einigermaſsen dazu abrichtet?

Ich habe beym Abbrennen eines einzigen Hauſes den Herrn deſſelben aus der obern Etage herabſpringen und dadurch ſeine Geſundheit auf immer verlieren, ſeine ſchwangere Gattin durch eben den Sprung ſterben, ſein Kind und ſeine Magd verbrennen ſehn, ungeachtet die Löſchungsanſtalten ſehr gut waren. Sollte uns dieſs nicht antreiben, uns nicht ganz auf fremde Hülfe zu verlaſſen, ſondern Vorbereitungen zu treffen, um dergleichen Unglück ſo viel als möglich von unſern Familien abzuhalten?

Es iſt aber nicht hinreichend, die Kinder bloſs zu dem abzurichten, was bey Feuersbrünſten geſchehen muſs und die erwachſene Jugend gelegentlich zu wirklichen Brandſtellen zu führen, um ihnen durch die Sache ſelbſt anſchauliche Beleh-

rung zu verschaffen; man sollte sie mit dem fürchterlichen Elemente, das uns und unsre Wohnungen so oft verzehrt, bekannter machen und ihnen Gelegenheit verschaffen, durch Feuerflammen hindurch zu springen. Wie viel Menschen liessen sich wohl nicht lieber elendiglich in Braten verwandeln, anstatt geistesgegenwärtig und muthig die Flammen zu durchspringen, die doch nur aus einer äuserst leicht zertrennbaren Flüssigkeit bestehn und nicht aus Backsteinen zusammengemauert sind. Dass diess möglich sey, weiss man durch die sehr allgemeine Gewohnheit des Johannisfeuers.*) In einer öffentlichen Anstalt hatte man sonst folgende Uebung. Es wurde Stroh in einer langen Reihe erst ganz schmal, dann immer breiter und breiter gelegt, nur so

*) Auch folgende Stelle aus des Frontinus Strategem I. 5. §. 27 gehört hierher: Hanno ab hostibus clausus, locum eruptioni maxime aptum aggestis levibus materiis incendit; tum, hoste ad ceteros exitus custodiendos evocato, milites per ipsam flammam eduxit, admonitos ora scutis, crura veste tegere.

viel, daſs die Flamme des angezündeten Strohes, da wo ſie am gröſsten war, mannshoch aufloderte. Durch dieſe lange Flamme liefen und ſprangen Knaben und Jünglinge mit möglichſter Schnelligkeit hinüber und herüber; es verſteht ſich von ſelbſt unter guter Aufſicht. — Wer in ſeiner Jugend nur einige wenige Mal dieſe Uebung mitgemacht hätte, ſollte ſich, denk ich, eben nicht ſcheuen, durch eine flammende Thür hindurch ins Freye zu laufen.

* * *

Ich bin ſehr dafür, daſs man der Jugend das gehörige Maaſs des Schlafes bewillige, weil er dem Wachſenden nöthig iſt; ich glaube aber auf der andern Seite, daſs man ſie auch im Wachen üben müſſe, und halte es daher für gut, ſie, wenn ſie erſt zu einer beträchtlichen Stärke des Körpers gekommen iſt, etwa vom 12ten, 14ten Jahre an, dann und wann im Wachen zu üben, um ſie nicht zum Sclaven des Schlafs zu machen; denn es

könnte die Zeit kommen, wo ſie nicht ſchlafen dürfte.

Eben ſo iſts mit dem Essen. Gaumen und Magen ſind Herren der Welt. Es iſt gewiſs ſehr gut, unſre Jugend, vorzüglich die Knaben, dieſem eiſernen Deſpotismus etwas zu entziehn, indem man ſie nach und nach anleitet, ihre Sinnlichkeit dem Verſtande zu unterjochen. Ich ſehe zu Zeiten ein ganzes Häufchen junger Leute, das mit ſeinem Pflegevater Salzmann gemeinſchaftliche Sache macht, jenen Despotismus der Sinnlichkeit zu beſiegen. Mit vieler Ruhe nimmt dann dieſer und jener ſein trocknes Brot und läſst die gewöhnlichen Mittagsgerichte ſtehn.

Jedoch ich gerathe zu nahe an die Grenze der moraliſchen Erziehung, es iſt daher Zeit, abzubrechen.

SIEBENZEHNTER ABSCHNITT.

Lautes Lesen und Deklamiren.

Man fordert mit Recht von jedem Schriftſteller, daſs er ſeine Sprache grammatiſch richtig ſchreibe, und es giebt ganze gelehrte Geſellſchaften, welche für die Cultur der Sprache arbeiten. Was aber die Ausſprache, den Accent im Reden und die Declamation anbetrifft, dieſe höchſt wichtigen Sachen, die nicht bloſs auf Privatangelegenheiten, ſondern durch den Redner ſelbſt auf das öffentliche Wohl ganzer Gemeinden und Reiche ſo groſsen Einfluſs äuſern: ſo überläſst man ſie dem eigenen, zufälligen Fleiſse des Individuums

gemeiniglich ganz und glaubt durch die unſinnige Löſung des Zungenbandes bey der Geburt ſchon genug gethan zu haben.

Dieſe Nachläſſigkeit iſt unverzeihlich. Daher kommt es, daſs wir unter hundert Perſonen kaum dreyſsig finden, die eine regelmäſsige, richtige und angenehme Ausſprache hätten. Das Schnarren, Stammeln, Anſtoſsen, das unzeitige Athemholen beym Sprechen, das Verſchlucken der Endſylben, das ekelhafte Dehnen, Singen u. ſ. w. ſcheint mir täglich gemeiner zu werden. Dieſs iſt ſehr natürlich; denn das Sprechen wird bloſs durch Nachahmung erlernt, und jene Fehler werden am meiſten nachgeahmt, weil dieſe Nachläſſigkeiten im Sprechen weniger Anſtrengung erfordern, als eine völlig gut artikulirte Ausſprache mit Beobachtung des gehörigen Accentes. Ich kenne zwey Dörfer, in denen man nicht eine einzige Perſon finden wird, die nicht höchſt un-

angenehm und zwar auf eigene Art ſchnarrte. Man kennt ihre Bewohner in der Gegend ſchon am Schnarren, wenn ſie auch nicht ſagen, woher ſie ſind. Solche Fehler verbreiten ſich wie anſteckende Krankheiten, und unſre Eltern ſehn bey der Wahl ihrer Sprachmeiſter, das iſt der Kinderwärterinnen, auf nichts weniger, als auf eine reine Ausſprache, die ſchon Quintilian fordert. *)

Ein anderer Fehler ſcheint mir nicht minder wichtig, es iſt die Kraſtloſigkeit der Bruſt beym Reden. Man höre unſre Lehrer auf Kanzeln und Kathedern, unzählige derſelben reden in der kultivirteſten Sprache mit wahrem Rednerſchmukke für Wahrheit und Tugend, aber wir haben Mühe, ſie zu vernehmen, die Rede

*) Ante omnia, ne sit vitiosus sermo nutricibus. — — Has primum audiet puer, harum verba effingere imitando conabitur etc. L. I. C. 1.

ſtirbt auf ihren Lippen und mit ihr der Eindruck für die Zuhörer; denn dieſe ſind nun einmal ſinnliche Menſchen, die für das mehr Empfänglichkeit zeigen, was ihre Nerven gewaltſam erſchüttert. Verſetzen wir dieſe ſo kraftlos Redenden gar unter freyen Himmel, das verſammelte Volk um ſie her: ſo wird kaum das dritte Glied deſſelben den Redner vernehmen. — Die Urſach dieſes Fehlers liegt theils in der phyſikaliſchen Behandlung der Kinder, — man erinnere ſich an das, was beym Schwimmen angeführt iſt; — theils in den unaufhörlichen Verboten des lauten Redens in den Familien, weil es jetzt der feine Ton mit ſich bringt, mehr zu flüſtern, als vernehmlich zu ſprechen; theils im Mangel an Uebung und Ausbildung der Bruſt und Lunge.

Ein allgemeinwirkendes Mittel kann nur durch Schulen, durch Erziehungsanſtalten und durch beſſere Aufſicht beym Privatunterricht in Gang gebracht

werden, es ist LAUTES LESEN UND DECLAMIREN IM FREYEN. Ich habe es versucht und verspreche mir davon die beste Wirkung.

Der Tag ist schwül, wir wünschen von heftigern körperlichen Anstrengungen zu ruhen ohne doch die edle Zeit zu verschlummern; wir wählen daher das laute Lesen und Declamiren. Auf dem gymnastischen Platze ist hierzu eine schattichte Stelle bestimmt; hier lagern wir uns. Von dieser Stelle an läuft eine Bahn bis auf 150 Schritt fort. Der jedesmalige zehnte Schritt ist mit einem Steine oder Pfahle bezeichet und so entstehn mithin 15 Standpunkte für die Lesenden. Der Gymnast hat für ein gutes unterhaltendes Buch gesorgt, bald ist es eine Reisebeschreibung, bald eine Rede, bald ein Gedicht, bald ein Schauspiel, um Stoff zum erzählenden, rednerischen, poetischen oder dialogischen Tone zu haben.

Die Uebung nimmt ihren Anfang. Der Vorlesende begiebt ſich auf den erſten, zweyten, dritten, vierten u. ſ. w. Standpunkt, das heiſst, 10, 20, 30, 40 und mehrere Schritte von der Geſellſchaft abwärts. Es kommt darauf an, ob ſeine Sprachorgane weniger oder mehr geübt ſind, und ob das Wetter ſtill oder der Wind im Baumlaube unruhig iſt, hiernach richtet ſich die Entfernung des Leſenden, welche durch die Zuhörer beſtimmt wird.

Alles iſt Ohr und horcht, um Fehler in der Ausſprache, im Accent zu entdekken. Der Vorleſer hält am Ende jedes Perioden inne, um von ſeinen Zuhörern die Cenſur zu erwarten. Alles ruft: undeutlich! unvernehmlich! wenn ſeine Stimme nicht völlig bis zu den Zuhörern vordringt; er ſieht ſich genöthigt, ſie entweder mehr zu erheben, oder ſeinen Standpunkt zu vernähern. Findet man im Gegentheile ſeinen Vortrag richtig, lebhaft,

oder seine Aussprache gut, so klatscht man Beyfall; und ist seine Stimme überflüssig durchdringend, so winkt man ihm, daſs er seinen Stand weiter entfernen könne.

Ist es auf irgend eine Art möglich, die Sprachorgane durch Uebung vollkommner zu machen und die Brust zu stärken, so geschieht es gewiſs durch dieses Mittel. Die Resonnanz der Wände eines Zimmers ist hier nicht wirksam, die Organe müssen alles selbst thun, sie müssen sich anstrengen und mit je gröſserer Kraft sie arbeiten, um so deutlicher wird die Aussprache der einzelnen Silben; sie sind verbunden, ihre Kraft auf Stärke und Deutlichkeit des Tons zu verwenden und dadurch wird alle Eilfertigkeit unmöglich gemacht. Die Sache hat Aehnlichkeit mit der Zeichenkunst, je kleiner und schwächer wir einen Riſs entwerfen, je undeutlicher wird er werden; entwerfen

wir die Linien groſs und ſtark, ſo fällt alles deutlicher ins Auge.

Es kömmt mir nicht zu, hier Regeln der Ausſprache, Declamation u. ſ. w. zu geben; ich begnüge mich, die Erzieher auf die angeführten Fehler und das vorgeſchlagene Mittel aufmerkſam gemacht zu haben.

ACHTZEHNTER ABSCHNITT.

Übung der Sinne.

Die Sinnlichkeit des Menschen, das ist seine Empfänglichkeit, (Receptivität), durch sinnliche Eindrücke Vorstellungen zu bekommen, ist ein grosses, fruchtbares, aber bisher nur durch den Zufall vielleicht nur sehr mittelmäſsig angebautes Feld. Gross und fruchtbar nenn ichs, weil bey weitem der gröſste Theil unserer Erkenntniſs von ihm geerndtet wird; dem Zufalle überlassen, weil wir uns gewöhnlich gar keine Mühe geben, es methodisch anzubauen, sondern weil wir vielmehr seine Cultur den zufälligen Umständen gradezu über-

laſſen; verhältniſsmäſsig nicht einmal ſo viel Mühe, als wir darauf verwenden, den Spürhund abzurichten; ja ich kann wohl noch mehr ſagen, weil man die Sinnesanlagen des Menſchen faſt durchaus nicht nur nicht gehörig zu entwickeln ſucht, ſondern ſie bald mehr, bald weniger, oft in anſehnlichem Grade erſtickt. Um dieſe letzte Behauptung nicht zu hart zu finden, vergleiche man, ich will nicht einmal ſagen die Sinnesſchärfe des Naturmenſchen, ſondern nur die gröſsere Sinnesvollkommenheit ſolcher Perſonen, die durch Umſtände ſinnlich geübter gemacht würden, ich meine die der einzelnen Handwerker, mit der Stumpfheit vieler Perſonen gewiſſer Stände, von denen man faſt ſagen kann: ſie haben Augen und ſehen nicht, Naſen und riechen nicht, und deren Urtheile, wenn ſie auf Senſationen beruhen, ſehr häufig ſo kindiſch ſind, als das Urtheil des Säuglings, wenn er den Mond mit ſeiner kleinen Hand erhaſchen zu können glaubt.

Die besten Erzieher haben Sinnesübungen empfohlen, aber es geschah immer nur im Allgemeinen, ohne daſs sie sich auf nähere Auseinandersetzung der Sache einlieſsen. Auch in dieser literarischen Rücksicht ist hier noch ein sehr unangebautes Feld. Rousseau, von dem man viel Lichtvolles hätte erwarten können, empfiehlt uns Sinnesübungen, und sagt ohne weitere Entwicklung, um die Nothwendigkeit und Wichtigkeit derselben auszudrücken: „um denken zu lernen, müssen wir unsre Organe, welche die Werkzeuge unsers Verständnisses sind, üben.“ *) Dann geht er sogleich zu einigen wenigen Beyspielen über. — Äuſserst kurz ist über eben diesen Gegenstand der Verfasser der Abhandlung: Von der Bildung des Körpers, im achten Theile des Revisionswerkes; er beklagt sich, daſs in allen unsern Schriften höchstens nur allge-

*) Dieser wahre Satz ist, genau genommen, so nicht einmal ganz richtig ausgedruckt.

meine Lehrſätze über dieſe Materie vorkommen und wiederholt das, was Rouſſeau vorſchlägt.

Da die Materie wegen des Mangels an Beobachtungen an ſich ſchwierig iſt, ſo darf ich mich bey dieſer und jener meiner Meinungen der Nachſicht meiner Leſer erfreuen, zumal da ich mich bey Bildung derſelben keiner fremden Leitung überlieſs. Für die Wahrheit iſt es gemeiniglich auch beſſer, ſeine eigenen zu ſagen, als gedruckte noch einmal drucken zu laſſen. Uebrigens ſehe man dieſs bloſs als einen Versuch an.

Es kommen hier folgende drey Fragen in Betrachtung.

1. Ob künſtliche Sinnesübung möglich ſey? oder mit andern Worten: ob die Sinne weiter als bis zu den gewöhnlichen Graden geübt werden können?
2. Ob ſie nützlich ſey?
3. Auf welche Art die Sinne geübt werden können?

Diese ganze Abhandlung zerfällt folglich in drey Theile.

*　*
*

I. Theil. Über die Möglichkeit der Sinnesübungen.

Um vielen meiner Leser verständlich zu seyn, muss ich Folgendes vorausschikken, da man im gemeinen Leben die hierher gehörigen Hauptbegriffe, bald verwechselt bald gar nicht versteht.

Die Wirkung der Gegenstände ausser uns auf unsern Körper heisst Eindruck. Er geschieht jedesmal auf gewisse Organe oder Werkzeuge der Sinne. Diese sind bey den niedern Sinnen die Empfindungsnerven, bey den höhern aber das Auge und Ohr, Werkzeuge, die den Eindruck erst vorläufig modificiren, um ihn für die Nerven zugänglich zu machen. Durch die Nerven pflanzt sich der Eindruck, vermöge einer höchst wirksamen Substanz (Nervensaft, Nervengeist, Lebensgeist) bis zu den Fibern des Gehirns fort und theilt sich hier auf eine unerklärbare Art der

Seele mit. Erſt jetzt empſindet ſie ihn und die Kraft, vermöge welcher ſie dieſs kann, heiſst Empfindungsvermögen. Dieſes Vermögen iſt der einzige allgemeine Sinn der menſchlichen Seele oder die Kraft Eindrücke von auſſen her zu vernehmen. Vernimmt ſie dadurch Eindrücke, welche durch das Auge aufgenommen wurden, ſo heiſsts der Sinn des Gesichts, durch das Ohr, der Sinn des Gehörs u. ſ. w. — So viel genug.

Wenn von Sinnesübung die Rede iſt, ſo frägt ſichs nun, was ſoll denn eigentlich geübt werden? die Organe? nämlich das Auge, Ohr u. ſ. w.? die Nerven? — oder gar der Nervengeiſt? — das kann wohl niemand im Ernſte behaupten und doch ſagt man gewöhnlich: das Auge, das Ohr wird durch dieſe oder jene Beſchäfftigung geübt; man ſpricht von Uebungen des Geſichts und Gehörs, und verſteht darunter das fleiſcherne Inſtrument. Von Inſtrumenten der Art kann man ja aber wohl nicht ſagen, daſs ſie der

Uebung unterworfen ſind, vermittelſt derſelben übt ſich ja immer nur die Perſon, welche ſie gebraucht. Uebungen der Organe ſind mir daher nicht recht denkbar, ſelbſt dann nicht, wenn von natürlichen Uebungen der Sinne die Rede iſt; ſie ſind Inſtrumente, die auf feſten phyſiſchen und mathematiſchen Geſetzen beruhen, wohl verdorben und dann allenfalls wieder hergeſtellt, aber nie über die Vollkommenheit hinaus verbeſſert werden können, die ſich auf ihre natürliche Conſtruktion gründet.

Laſst uns hierüber einige Beobachtungen anſtellen.

Der Zuſtand eines Tiefſchlafenden und ſein Uebergang zum Erwachen iſt höchſt merkwürdig.

Seine Organe ſind in GESUNDEM Zuſtande, wir wirken auf ſie, ſie verrichten ihre Pflicht mit groſser Treue; aber die Empfänglichkeit ſeiner Seele ſcheint verſchwunden, ihre Senſation iſt gleichſam todt.

Wir verſuchen es, ihn zu wecken. Sein im Schlafe zufällig geöffnetes Auge empfängt, wie gewöhnlich, die Bilder. Wir treten vor ihn, wir lächeln ihn an, wir winken, in ſeinem Auge iſt alles abgebildet; aber die Seele nimmt keine Notiz von dieſen Bildern; er ſchläft fort. —

Wir halten ihm eine Roſe vor, ſein Organ nimmt den Eindruck der Geruchtheilchen unſtreitig an; aber ſeine Seele empfindet ihn nicht.

Könnten wir ihm etwas auf die Zunge bringen, ohne ihn heftig zu berühren, er würde es nicht ſchmecken. Wir ſprechen, er hört es nicht, wir machen ein ziemlich heftiges Geräuſch, das Ohr des Schlafenden iſt geſund; aber die Seele vernimmt ſeine Sprache nicht.

Wir berühren, wir ſtreicheln ihn, vergebens. So laſst uns denn heftiger zu Werke gehn.

Wir treten bewaffnet vor ſein Bette, wir drohen, ihm den Kopf zu zerſpalten,

ihn zu erschiessen, sein Auge copirt die Züge dieser schrecklichen Geberden; Eindruck auf das Organ ist also da; aber unstreitig vergebens. — Wir erregen einen unangenehmen Geruch; aber schwerlich wird er ihn wecken. — Wir giessen ein Paar Tropfen Wein oder Spiritus auf seine Zunge. Vielleicht bemerkt es seine Seele. — Ein heftiges Donnerwetter setzt die ganze Natur in Bewegung, und es wird wahrscheinlicher, dass er erwache. Aber ohne Zweifel werden wir es dahin bringen, wenn wir ihn rütteln und wiederholte Stösse geben. Jetzt erhält seine Seele ein dunkles Gefühl des gemachten Eindrucks. —

Unser erstes, grosses Erwachen zum Leben scheint mir jenem überaus ähnlich. Die Organe des jungen Weltbürgers sind gesund, sie werden also alle Eindrücke aufnehmen; aber seine Seele liegt noch im tiefen Schlummer, der ihr aus dem Stande des Nichtseyns noch anklebt. Nicht Licht, nicht Dunkelheit, weder den

Ton einer Flöte noch den Donner einer Kanone, weder Galle noch Zucker, nichts empfindet sie.

Welch ein Stoſs ihr Empfindungsvermögen rege mache, iſt wohl nicht zweifelhaft; es iſt gewiſs ein heftiger Eindruck durchs Gefühl.

Von dieſem Augenblicke an wird das Gefühl ſein EINZIGER SINN; deutlicher die Empfänglichkeit ſeiner Seele für ſinnliche Eindrücke wird bloſs noch den HEFTIGEN Eindrücken des Gefühls offen ſtehn. So wird ihn denn jetzt noch kein Lichtſtrahl blenden, kein Geräuſch erſchrecken, kein Geruch beleidigen; denn er iſt ja nur für EINEN Sinn, für das Gefühl empfänglich; man ſtoſse oder verletze ihn, und er wird weinen.

Wahrſcheinlich bedarf es noch eines beträchtlichen Zeitraums, ehe ſeine Seele gegen die Eindrücke des Gehörs Empfänglichkeit äuſert, und ſo wird für jeden Sinn, NACH VERHÄLTNISS ſeiner gröſsern oder kleinern Wirkſamkeit, ein bald kür-

zerer, bald längerer Zeitraum erfordert werden, ehe ſich die Eindrücke deſſelben bey der Seele Gehör verſchaffen. Wir wiſſen, daſs dieſs beym Geruche ungemein ſpät geſchehe, und es iſt mir ſehr wahrſcheinlich, daſs wir analogiſch richtig daſſelbe, jedoch im mindern Grade, von den übrigen Sinnen annehmen dürfen.

So wenig als die nur erſt bis zur dunkeln Senſation geweckte Seele des Schlafenden die SANFTERN Sinneseindrücke vernehmen wird, eben ſo wenig wird unſer Säugling auch dann, wann er ſchon durch alle Sinne Eindrücke vernommen hat, ſchon die ſanftern Eindrücke irgend eines Sinnes empfinden; bloſs die STÄRKERN, HEFTIGERN werden von ihm empfunden, und es wird noch eine geraume Zeit hingehen, ehe ſeine Seele zu der zartern Empfänglichkeit gelangt, jene zu vernehmen. Aber ihr Empfindungsvermögen bildet ſich nach und nach immer mehr aus; je-

ne heftigern Eindrücke bahnen den schwächern allmählich den Zugang.

Auf diesem Wege fortgehend, lernt sie nach und nach ihre Sinnesorgane kennen und gebrauchen. Jetzt blickt er auf, wenn wir ihm rufen, er wendet sein Gesicht zum Lichte hin und seine Seele bemerkt es. Er lächelt beym Angenehmen, weint beym Gegentheile.

Wir lassen ihn in dieser Bildung noch einige Zeit fortschreiten, bis er anfängt, sich deutlicher über das zu äusern, was er durch die Organe empfindet. Jetzt halten wir ihm ein Licht vor, er wird in einer Entfernung von mehrern Schritten schon darnach greifen, er wird seine kleine Hand nach dem Monde ausstrecken, um ihn zu fassen. Wie kömmt das?

Man sagt, er hat noch keinen Begriff von Entfernung, von Dimension. Das ist wahr, aber nur wenig erklärt. Warum hat er denn diesen Begriff noch nicht? — Weil seine Seele die schwächern Eindrük-

ke überſieht, weil ſein Empfindungsvermögen noch nicht geübt genug iſt, ſie aufzufaſſen. Dieſs iſt es, warum er die Entfernung des Lichts und den achtundvierzigtauſend Meilen weiten Abſtand des Mondes nicht bemerkt, und ſeinen kleinen Arm für hinreichend hält, die ungeheuerſten Zwiſchenräume zu durchgreifen. Auf eine Thurmſpitze geſtellt, würde ſein Auge den Boden mit ſeinem Standpunkte gleich hoch finden. Wie ſoll jetzt ſchon der ſanfte Eindruck des Raums ſein Empfindungsvermögen treffen? Er bemerkt ihn alſo gar nicht; erſt dann, wann er ihn zum erſten Male bemerkt hat, kann von Dimenſion die Rede ſeyn, und dann wird er es auch nicht unterlaſſen, ſie zu beginnen.

Aus dem Bisherigen ergiebt ſich Folgendes:

1. Es giebt einen Zustand, in dem unsre Organe gesund sind, und folglich wirken, wo aber die Eindrücke durch dieselben von der Seele nicht empfunden werden; ſie

ſchlummert da in gänzlicher Nacht, ohne Empfänglichkeit für ſinnliche Gefühle. Dieſs gilt vom Schlafenden und vom Neugebornen bey ſeinem erſten Eintritte in dieſs Leben. Der Grund liegt bey beyden nicht in der Mangelhaftigkeit der Organe, denn wir ſetzten ſie als völlig geſund voraus; ſondern an der Stumpfheit ihres Empfindungsvermögens. Die Folge daraus iſt: WENN DAS EMPFINDUNGSVERMÖGEN STUMPF IST, SO HELFEN UNS DIE GESUNDESTEN ORGANE NICHTS. Der Wilde Amerikas, der wegen ſeiner Sinnesſchärfe unſere Bewundrung auf ſich zieht, der aus einigen, uns unbemerkbaren, Fuſstritten die Zahl ſeiner Feinde, die Zeit ihres Durchmarſches, ja auch wohl die Nation anzugeben weiſs, zu der ſie gehören, iſt in jenem Zuſtande eben ſo ſtumpfſinnig als wir. ES SIND ALSO WOHL NICHT EIGENTLICH DIE ORGANE, WELCHE UNS SCHARFSICHTIG, FEINFÜHLEND, RIECHEND u. ſ. w. MACHEN, ſondern DIE VERFEINERUNG JENES INNERN EMPFINDUNGSVERMÖGENS BEWIRKT DIESS.

Ich glaube der Wilde hat keine bessern Augen, Ohren u. s. w. als die unsrigen sind, wenn wir sie nicht durch Lebensart und Sitten verdorben haben. Es folgt daraus, daſs gesunde Sinnesorgane wenig oder gar nicht der Uebung unterworfen werden können, so wenig als die Axt des Zimmermanns dadurch verbessert wird, wenn er sie durch Arbeit übt; ihre gröſste und unveränderlich bleibende Vollkommenheit ist die gehörige Stahlhärte, und die unserer Sinne vollkommne Gesundheit. Wenn blinde Personen durchs Gefühl sogar Farben unterscheiden lernten, so bestätigt dieſs dasjenige, was ich behaupte, oder man müſste annehmen, daſs ihr Nervensystem seit dem Anfange der Blindheit eine Revoluzion erlitten hätte. Das Letzte wird niemand glauben. — Wir denken uns zwey Personen, deren Augen gleich gesund sind. Wir geben jedem einen Stab von bestimmter Länge z. E. von 1 Fuſs. Wir verkürzen sie um einige Linien, ohne daſs sie es gewahr werden;

wir geben ſie wieder zurück, der eine bemerkt die Verkürzung genau, der andre läſst ſie ſich nicht träumen. Liegt die Schuld an den Augen, oder an der gröſsern Empfänglichkeit für ſinnliche Eindrücke des einen vor dem andern?

Hieraus laſſen ſich manche Erſcheinungen erklären. Wenn viele Thiere weit ſcharfſinniger ſind als der Menſch, ſo iſt darum ihr Organ vielleicht, wenigſtens nicht immer, vollkommner als das unſrige; aber ihr Empfindungsvermögen iſt geübter; weil ſie ſich, ſo wie der wilde Menſch, mehr mit Senſationen beſchäfftigen, als wir. Und wenn der ſpeculative Gelehrte meiſtens einen hohen Grad von Stumpfſinn verräth: ſo liegt die Schuld nicht an ſeinen Sinnesorganen, wenn ſie an ſich geſund ſind, ſondern am Mangel der Ausbildung ſeines innern Empfindungsvermögens, welches natürlicher Weiſe ſehr ſchwach bleiben muſste, weil er ſich faſt bloſs mit reinen Verſtandesbegriffen beſchäfftigte und darüber die

Sammlung empirischer Anschauungen und die Ausbildung seines Empfindungsvermögens vernachlässigte.

Der Ausdruck: SINNESÜBUNGEN ist also nicht genau, wenn wir die Uebung der Organe darunter verstehn; WIR WOLLEN NICHT SO WOHL DIE ORGANE ÜBEN, SONDERN DAS INNERE EMPFINDUNGSVERMÖGEN.

2. Irgend ein heftiger Eindruck durch die Sinne, am wahrscheinlichsten durchs Gefühl, weckte die Seele aus ihrem Schlummer, und machte ihr Empfindungsvermögen rege. Von diesem Augenblicke an begann eigentlich ihr Leben.

Wenn ihre Empfänglichkeit, wie die des nur erst erwachten Schlafenden, anfangs nur heftigen sinnlichen Eindrücken offen stand: so waren es eben diese Eindrücke, welche nach und nach auch den schwächern den Zugang erleichterten, welche die Seele immer mehr und mehr vom Schlummer weckten.

Da aber die Abſtufung ſinnlicher Eindrücke, von den heftigſten bis zu den gelindeſten, die wir uns denken können, bis ins Unabsehbare fortläuft: ſo iſt die Verfeinerung unſeres Empſindungsvermögens, von jenem erſten, erweckenden Stoſse an ins Unabsehbare hinaus möglich, und unſer ganzes Leben kann, von dieſer Seite betrachtet, als ein unabläſſiges Erwachen angeſehn werden; denn wenn immer noch Millionen ſanfterer, noch nie empfundener Eindrücke übrig ſind, welche die Seele nach und nach empſinden lernt: ſo windet ſie ſich eben dadurch immer mehr von jenem Schlummer los, der ſie ehemals mit Empſindungsloſigkeit feſſelte; ſo wird ſie für neue, immer ſchwächere und ſchwächere Eindrücke ſtets fähiger, das iſt: wacher. Wir ſind, wenn man uns die Augen verbindet, nicht im Stande, die Farben zu unterſcheiden, unſre Seele ſchlummert noch für dieſe äuſerſt ſanften Eindrücke; wenn es aber Blinde gab, die es konnten, ſollten wir

uns wohl ſehr uneigentlich ausdrücken, wenn wir von ihnen ſagen, daſs ſie mehr erwacht ſind, als wir? —

So weit mein Raiſonnement über die Möglichkeit der Sinnesübungen. Ob es mit MEINER Ueberzeugung gleich vollkommen übereinſtimmt, ſo könnte man doch noch dagegen folgendes einwenden: die Ausbildung des Empfindungsvermögens hat ihre Grenzen, ſo wie bey jeder endlichen Kraft, und die gewöhnliche Ausbildung unſerer Sinne iſt daher wahrſcheinlich, auf dieſem Planeten wenigſtens, für uns die höchſte Staffel.

Dagegen ſpricht aber die Erfahrung ſo klar und deutlich, daſs ſich gar nichts weiter einwenden läſst, und es liegt ganz am Tage, daſs die Mittelmäſsigkeit unſerer Sinnenſchärfe, daſs ihre Alltäglichkeit, wenn ich mich ſo ausdrücken darf, bloſs von der mangelhaften Anwendung und alltäglichen Uebung derſelben herrührt, die wir den Sinnen angedeihen laſſen.

Beweiſe für dieſe Behauptung ſind wahrlich in Menge da und ſo bekannt, daſs ich ihrer kaum zu erwähnen brauche; wir finden ſie nämlich in ſolchen Perſonen, die den Verluſt eines Sinnes durch die Cultur eines andern faſt völlig erſezzen. Dieſer Umſtand gehört jedoch zu ſehr hier her, als daſs ich alle Beyſpiele hiervon übergehen dürfte. In Puiſaux lebte ein Blindgeborner Chemiker und Tonkünſtler, er konnte mit den Fingern, vermittelſt erhabener Buchſtaben leſen, und er lehrte es ſeinen Sohn. Die Nähe des Feuers beurtheilte er nach dem Grade der Hitze, die Nähe der körperlichen Gegenſtände nach dem Grade der Wirkung, welche die Luft auf ſein Geſicht machte. So unterſchied er ſehr richtig eine offene Straſse von jeder andern die keinen Ausgang hatte, denn die geringſte Veränderung des Dunſtkreiſes empfand er im Geſichte. Die Schwere der Körper, den Inhalt der Gefäſse gab er ſehr genau an, denn ſeine Hand war ihm eine

untrügliche Waage und ein nie fehlendes Maafs. Er erkannte die feinften Abftufungen in der Glätte der Körper und im Tone der Stimmen. Der blinde Saunderfon, Lehrer der Mathematik zu Cambridge hatte fein Gefühl fo ausgebildet, dafs er unter einer Menge von Münzen jede falfche heraus fand, und wenn fie auch fo gut nachgemacht war, dafs fie das fchärffte Auge des Kenners betrügen konnte. Wer erinnert fich nicht des blinden Bildhauers, der nach zehnjähriger Blindheit die Bildfäule des Grofsherzogs Cofmus fo genau in Thon nachbildete, dafs man darüber erftaunte, der eben fo den Pabft Urban den achten darftellte, und den Herzog Bracciani in der Nacht eines tiefen Kellers vollkommen abbildete. Ein neueres fehr auffallendes Beyfpiel haben wir an dem vor einigen Jahren verftorbenen Kerfting. „Diefer Mann mufste in feiner Jugend oft fpät in der Nacht durch einen dunkeln Gang gehn. Aus Furcht fchlofs er dann oft feine Augen zu. Hierbey

machte er eine Bemerkung, die ihm für ſeine nachherige Blindheit äuſerſt wichtig war. So oft er ſich nämlich einem feſten Gegenſtande näherte, fühlte er eine gewiſſe Wärme über den ganzen Körper. Nun übte er ſich öfter mit verſchloſſenen Augen zu gehen, und empfand dieſe Wärme allemal in der Nähe eines harten Gegenſtandes. Er gelangte durch dieſe Uebung ſo weit, daſs er ſich niemals ſtieſs. Nachher ward er blind und taub. Jene Fertigkeit kam ihm ſehr zu ſtatten, denn er konnte allenthalben ohne alle Gefahr vor Verletzung herumgehen. Er ſchrieb in ſeiner Blindheit nicht nur ein Werk vom Beſchlagen der Pferde, ſondern verfeinerte ſein Gefühl ſo weit, daſs er alle mit grober Schrift gedruckten Bücher fertig leſen konnte, indem er jeden einzelnen Buchſtaben mit den Fingerſpitzen ausfühlte. — Er vertrieb ſich während ſeiner Blindheit unter andern die Zeit damit, daſs er ſich Hyacinthen- und Tulpenzwiebeln pflanzte, Obſtbäume in ſei-

nem Garten oculirte und pfropfte, Nelken ablegte u. s. w. Jeden Morgen besuchte er seine Blumen und Gewächse, befühlte sie auf das genaueste, wuſste mit seinem feinen Gefühle ganz genau alle Arten seiner Blumen zu unterscheiden, und jedes Auge und Knöspchen an seinen Bäumen war ihm so bekannt, daſs es Niemand hätte wagen dürfen, ihm ein Blatt oder eine Knospe abzubrechen. So ersetzte ihm sein verfeinertes Gefühl fast alle Vortheile, die er sonst vom Gesicht gehabt hatte; allein auch das Gehör wurde ihm dadurch ersetzt. Seine Frau lag einst mit dem Munde zufälliger Weise an seiner Schulter, indem sie eines Morgens der hineintretenden Magd einige Aufträge gab, und er fühlte bey ihrem Sprechen eine Folge sonderbarer Veränderungen in seinem Arme. Hierdurch aufmerksam gemacht, lieſs er sich von ihr seine Hand an den Mund legen, und erst jeden Buchstaben des Alphabets nach der Reihe auf seiner Hand aussprechen. Bey jedem

Buchſtaben nahm er eine andre Empfindung in ſeinem Körper gewahr, die er ſich ſorgfältig merkte, weil er fand, daſs ſie bey Wiederholung deſſelben Buchſtabens immer die nämliche blieb; und durch fleiſsige Uebung erlangte er in der Folge eine ſo groſse Fertigkeit, daſs ſeine Frau, ob er gleich völlig taub war, nur ſeine Hand auf ihren Mund zu legen, und ganz ſachte dagegen zu reden brauchte, um ſich mit ihm eben ſo leicht, als ob er das genaueſte Gehör hätte, unterhalten zu können. Als ſeine Frau zum erſten Male laut das Alphabet auf ſeine Hand hinſagte, war es ihm, als ſie das R ausſprach, als wenn er erſticken müſste. Sein Herz wurde beklemmt, er zitterte und bebte an allen Gliedern, er ſchrie laut vor Angſt und ſagte zu ſeiner Frau: Mein Gott, was fängſt du mit mir an? — Eben deſshalb vermied ſie in der Folge dieſen Buchſtaben, ſo oft ſie konnte, oder ſprach ihn nur ſo leiſe als möglich aus. — Ueberdem meldet man von ihm, daſs er

während ſeiner Blindheit und Taubheit faſt beſtändig in einem ſehr ſeligen Zuſtande, auſserordentlicher Heiterkeit und deutlicher, lichtvoller Ideen zubrachte." *)

Um mich ſelbſt von der Möglichkeit der Sinnesübung zu überzeugen, habe ich mehrmals einige Zöglinge der hieſigen Anſtalt geübt und dafür ganz unleugbare Beweiſe gefunden. Ich nahm endlich, um ungeſtörter zu ſeyn, Zwey heraus, W** aus Langenſalz und L. v. H* aus Kopenhagen und übte ſie an drey Sonntagen, jedesmal ein bis zwey Stunden. Es geſchah des Abends. Man kann von dieſen nur ſo kurze Zeit fortgeſetzten Uebungen keine Wunderdinge erwarten; indeſs wird das darüber geführte Protokoll ſchon hinreichen, zu beweiſen, daſs es juſt nicht nöthig ſey, einen Sinn nicht zu beſitzen, um einen andern zu exaltiren. Es waren

*) Wöchentliche Unterhaltungen über die Charakteriſtik der Menſchheit. Band 5. Seite 24.

übrigens vorſätzlich faſt nichts als Uebungen des Gefühls. Hier iſt das, was darüber niedergeſchrieben wurde.

Am 27ten Januar. W* und H* wurden geübt. Ihre Augen wurden feſt verbunden. Sie lernten heute 1) Goldmünzen von Silbermünzen mit der gröſsten Fertigkeit unterſcheiden, ferner preuſſiſches Geld von braunſchweigiſchem; franzöſiſche neue doppelte Louisd'or von preuſſiſchen und ſächſiſchen; ſie lernten unter mehreren doppelten Louisd'or die ſächſiſchen, preuſſiſchen und franzöſiſchen herausſuchen. Dieſs alles geſchah mit Fertigkeit. — 2) Sie lernten vermöge der Schwere die Zahl der Goldſtücken bis zu 12—14 Louisd'or genau angeben, wenn man ſie ihnen, in einen Haufen gebracht, auf die ausgeſtreckten Finger legte. — 3) Sie erkannten die Kopf- und Wappenſeiten aller Münzen ſehr fertig. — 4) Sie ſuchten unter mehrern Sechspfennigſtücken preuſſiſche Sechſer heraus. — 5) Durch das Gehör erkann-

ten ſie allerley vorſätzlich gemachtes Geräuſch. — 6) Sie ſchrieben ohne Licht ziemlich ſchnell doch etwas undeutlich. —

Am 3ten Februar. 1) Sie unterſchieden neuere franzöſiſche Thaler von ältern durchs Gefühl. — 2) Sie gaben bis zu 13 die Zahl der Laubthaler an, die man ihnen in Geſtalt einer Rolle, auf die Hand legte. Beſonders war v. H. faſt gar nicht mehr irre zu leiten, ich mogte es machen wie ich wollte. Z. E. ich legte 2 auf, dann noch 3, oder 6, oder 2, 5, 7. Immer ſagte er die richtige Zahl derer, die er in der Hand hatte. Ich nahm dann 3, 5, 2, 1, 6 u. ſ. w. mit unter auch wieder davon weg und er gab mir den Reſt immer genau an. — 3) v. H* fand die Jahrzahl auf einem Laubthaler aber ohne ſie nennen zu können. — 4) Er erkannte die Zahl 24 auf einem heſſiſchen Groſchen durch die Finger. Er ſollte die Wappenſeite zeigen, und thats ſogleich. — Obs ein Kopf ſey? — Nein! war die Antwort. — Was es ſey? — Kein Pferd!

Was denn ſonſt? Eine Kuh, antwortete er. Es war der heſſiſche Löwe. Ich ſetze hinzu, er wuſste nicht, daſs ich einen ſolchen Groſchen hatte, ja er hatte wohl noch nie einen ſolchen geſehn. — 5) Ich nahm ein Buch, lieſs jeden die Dicke eines Blattes fühlen; dann die Dicke von 5 und von 10 Blättern zuſammen, das iſt, ich gab ihnen den Maaſsſtab. Hierauf gab ich ihnen 10, 45, 20, 36, 100, 16, 50 u. ſ. w. Blätter zum Anfaſſen zwiſchen die Finger. Sie lernten es ſo weit, daſs ſie bald die Blätterzahl meiſtens ganz richtig, oder nur mit ganz geringen Fehlern von 2 bis 5 Blättern angaben. — Ich gab hierauf einem das Buch. Er muſste ſelbſt beliebig aufſchlagen und das Pagina angeben. Es geſchah, ob gleich im Kopfe immer mit 2 multiplicirt werden muſste, oft richtig, meiſtentheils nur mit kleinen Fehlern von 1 bis 4 Blättern.

Am 10ten Febr. — Wir konnten heute wegen Geſellſchaft wenig üben, doch iſt etwas geſchehen. 1) Sie unterſchieden

ſehr fertig verſchiedene Goldmünzen, nämlich preuſſiſche, ſächſiſche, braunſchweigiſche und franzöſiſche Louisd'or. 2) Die Uebung 2 vom 3ten Febr. mit den Laubthalern wiederholte v. H* zu verſchiedenen Zeiten faſt durchaus richtig bis zu 16 Stück. Oft wenn ich es nicht mehr wuſste, wie viel Stück er auf den Fingern hatte, konnte er es ſehr genau angeben, und zwar mit vieler Gewiſsheit. Ich ſah daraus, daſs er die Eindrücke vom vorigen Sonntage noch nicht verloren hatte. — Herr L* war Zeuge, und wunderte ſich nicht wenig. 3) Wurde die Uebung 5 und 6 vom 3ten Febr. vorgenommen, doch erſt mit neuer Angabe des Maaſsſtabes. Er gab mir das Pagina ſo richtig an, daſs ich ſelbſt darüber erſtaunte und einer ſeiner Geſpielen, welcher dazu kam, meinte, ein unvorbereiteter Zuſchauer könne dabey leicht Betrug vermuthen. Ich ſelbſt war anfangs in Zweifel und glaubte, er könne durchs Tuch ſehn, ich band ihn daher, ungeachtet ich

ihn für eine der ehrlichsten Seelen aus ganz Dännemark halte, noch ein anderes Tuch über, ohne dass diess in der Sache etwas änderte. Er gab die Seitenzahlen 70, 84, 60, 88, 38, 68, 104, 116, 56, 84, 76, 84, 86 zu verschiedenen Zeiten ganz genau und ziemlich promt an. Bey den übrigen Angaben wich er gewöhnlich nur wenig ab, nämlich 9 Mal verfehlte er nur ein Blatt, 9 Mal zwey Blätter, 5 Mal 4 bis 5 Blätter und nur 2 Mal 9 bis 10 Blätter.

Wenn man bedenkt, dass diese Angaben nur von anfänglichen und gar nicht lange fortgesetzten Uebungen hergenommen sind: so wird man wohl nicht mehr zweifeln können, dass Sinnesübungen möglich seyen. „Welche Tiefen von Kunstgefühl, sagt Herder, liegen in einem jeden Menschensinne verborgen, die hier und da, meistens nur Noth, Mangel, Krankheit, das Fehlen eines andern Sinnes, Missgeburt oder Zufall entdecket, und die uns ahnen lassen, was für andere, für diese

Welt unaufgeschlossene, Sinne in uns liegen mögen. Wenn einige Blinde das Gefühl, das Gehör, die zählende Vernunft, das Gedächtniss bis zu einem Grade erheben konnten, der Menschen von gewöhnlichen Sinnen fabelhaft dünkt: so mögen unentdeckte Welten der Mannichfaltigkeit und Feinheit auch in andern Sinnen ruhen, die wir in unserer vielorganisirten Maschine nur nicht entwikkeln." *)

II. Theil. Sind Sinnesübungen nützlich? —

Angeborne Ideen giebts nicht; der Mensch kommt baar in diess Leben und in sein geistiges Wesen sind höchstens nur die Gesetze niedergeschrieben, nach welchen es sich allmählich bewegen, das ist denken soll. Er ruht anfangs im stillen Schosse des Nichtseyns, er entsteht, ohne es zu wissen, er ist da, ohne sich selbst zu ahnden; er erwacht endlich — aber wo-

*) Ideen zur Geschichte der Menschheit. Theil 1. S. 218.

durch? Jene Gesetze würden ihn eben so wenig wecken als irgend eine Maschine durch die mechanischen Regeln ihrer Zusammensetzung in Bewegung gesetzt werden kann; es bedarf dazu einer äussern Kraft eines Anstosses von Aussen her; bey IHM eines Eindrucks durch irgend einen SINN. Er empfindet zum erstenmale diese Erschütterung und betritt so die erste Stufe des Lebens, indem sein Geist einen Begriff daraus zu bilden anhebt. So sind es denn die SINNE, welche ihn aus dem Schlummer des Nichtseyns wecken, und ihm den Stoff zu Begriffen zu allererst zuführen. Von diesem Augenblicke an beginnt er die allmähliche Schöpfung seiner gesammten Erkenntniss aus zwey Grundquellen, nämlich aus seiner Empfänglichkeit für Eindrücke und aus dem Vermögen vermittelst derselben die Gegenstände zu erkennen, das ist er sammelt sich sinnliche Anschauungen vermittelst der SINNE, er denkt diese Anschauungen, das ist er bildet sie zu Begrif-

ſen durch ſeinen VERSTAND. Ohne ſinnliche Anſchauungen würde er folglich nie denken lernen, und ohne SINNE würde er nie Anſchauungen haben. Folglich ſind die Sinne Elementarlehrer des DENKENS, ſie allein gewähren den Stoff dazu; kann es denn nun gleichviel ſeyn, in welcher Vollkommenheit ſie uns jenen Stoff, die ſinnlichen Anſchauungen darreichen? eigentlicher: kann es uns gleichviel ſeyn, mit welchem GRADE VON GENAUIGKEIT und mit welcher WACHSAMKEIT unſer Empfindungsvermögen die Eindrücke von auſsen aufnimmt und darſtellt, oder mit welcher SCHLÄFRIGKEIT es ſie auffaſst oder gar — — — VERSCHLUMMERT? — —

In dieſem Wenigen liegt im Grunde Alles, was ſich über die Nützlichkeit der Sinnesübung ſagen läſst.

Wollen wir daher SCHARFDENKENDE Menſchen bilden, ſo müſſen wir ſie erſt ZU SCHARFSINNIGEN machen, das heiſt, ſo müſſen wir vorzüglich in der Jugend ihr Empfindungsvermögen üben; bleibt es

durch irgend einen Umſtand im hohen Grade ſchwach: ſo erhalten wir eine Gattung von menſchlichen Maſchinen, die man hin und wieder, beſonders in den Gebirgen des Walliſerlandes, findet und Tölpel nennt; Weſen, die kaum ihres eigenen Daſeyns inne, nur dunkle Empfindungen erhalten und ſehr ſchwer zu Begriffen gelangen, ſondern lebenslang im Seelenſchlummer hinſtarren. Tölpel ſind freylich ſelten, aber Menſchen, welche die ganze Körperwelt umher mit einer Stumpfheit empfinden, die bey tauſenden von ihnen dem Beobachter ſehr deutlich ins Auge fällt und die in allen Urtheilen, welche auf ſinnlichen Anſchauungen beruhen, eine ſehr merkliche Verſtandesſchwäche verrathen; Männer, die ſich daher in Angelegenheiten des gemeinen Lebens, wo unſre ganze Handlungs- und Benehmungsart aus Sinnesbeobachtungen und darauf gegründeten Urtheilen, herfließt, oft ſo äuſerſt links benehmen, daſs man ihnen oft deshalb den gemeinen

Menſchenverſtand abſpricht, ſind auſser-ordentlich häufig. — Woraus will man denn dieſs anders erklären, als aus einer Stumpfheit ihres Empfindungsvermögens als aus einer ſchläfrigen Darſtellung der ſinnlichen Eindrücke, als aus einer habituellen Unachtſamkeit auf dieſelben, da wahrſcheinlich in höhern Erkenntniſsvermögen des Menſchen keine natürlichen Fehler je Statt finden und aller Selbſtbetrug im Schlieſsen und Urtheilen bloſs in ſeinem niedern Erkenntniſsvermögen gegründet iſt? —

Die erſte Verarbeitung der ſinnlichen Anſchauungen verrichtet die Seele, wie ich ſchon vorhin ſagte, durch ihren Verſtand, indem ſie dieſelben erkennt, d. i. zu Begriffen (Vorſtellungen) umſchafft. Je genauer und deutlicher die Anſchauung war, um ſo deutlicher wird der Begriff werden, welchen die Seele daraus bildet; jene ſind gleichſam Originale, dieſe Copien; wenn die Züge und Umriſſe der erſten mit Schärfe und Genauigkeit auf-

getragen ſind, ſo wird es auch möglich die Copien ſcharf und genau darnach zu entwerfen; ſind aber jene undeutlich und verwiſcht aufgetragen, wie ſollen dieſe beſſer werden?

Beyſpiele: — Ich verdunkle mein Zimmer und laſſe einen Fremden hinein. Ich entlaſſe ihn endlich ohne Erleuchtung. Alle Gegenſtände wirkten ſchwach auf ſein Auge und ſeine daher erhaltenen Anſchauungen waren ohne alle Genauigkeit. Man frage den Entlaſſenen nach den Vorſtellungen, die er ſich vom Zimmer gemacht hat. — Dunkle, falſche! —

A * ſitzt neben B * im Geſpräche über eine wichtige Angelegenheit, deren glücklicher Ausgang ganz von ihrem Betragen gegen eine gewiſſe dritte Perſon C * abhängt. A * macht Vorbereitungen, um dem B * die Rolle anzudeuten, welche er übernehmen ſoll; aber in dem Augenblicke hören ſie beyde die Ankunft eines Fremden, ſeinen Gang zur Treppe herauf und auf dem Vorſaale. B * bleibt gleich-

gültig. Er kennt diesen Fremden so gut als A *, sein Ohr ist so gesund als das seinige; aber er unterscheidet seinen Gang nicht, er ahndet es gar nicht, dass es C* sey, der in wenigen Augenblicken hereintreten wird. Kaum hat A* noch so viel Zeit, ihm mit zwey Worten die Hauptsache anzudeuten: Freund das und das haben sie zu thun, und in dem Augenblick tritt C * herein. Die Sache nimmt nun noch eine glückliche Wendung. Würde sie diese genommen haben, wenn des A* Sensation vom Gange des Fremden nicht genauer gewesen wäre als die des B*? — Bey ihm entstanden nur dunkle Begriffe von der Person, bey A* DEUTLICHE; und warum? weil sein Empfindungsvermögen in diesem Falle nicht so geübt war, als das des A*

Man sieht aus dieser kurzen Entwicklung, DASS DIE BESCHAFFENHEIT DER VORSTELLUNGEN GANZ VON DER SCHÄRFE UNSERS EMPFINDUNGSVERMÖGENS ABHANGE und beyläufig, dass DUNKLE Vorstellungen gegen

DEUTLICHE genommen, faſt gar keinen Werth haben.

Die letztern ſind dem Menſchen, vielleicht allein EIGENTHÜMLICH; keinem Thiere; und SIE LIEGEN DEN EDELSTEN KRÄFTEN SEINER SEELE ZUM GRUNDE.

Was iſt unſer VERSTAND? die Kraft, ſich etwas DEUTLICH vorzuſtellen. — Unſre VERNUNFT? die Kraft, nach DEUTLICHEN Begriffen Urſachen und ihre Wirkungen einzuſehn; unſere URTHEILSKRAFT? die aus DEUTLICHEN Begriffen entſpringende Einſicht, ob wir irgend einem Dinge dieſe oder jene Eigenſchaft ab oder zuſprechen können, u. ſ. w. Eben ſo iſt es mit der Kraft zu Schließen und mehreren Seelenkräften. Faſt alle gründen ſich entweder auf DEUTLICHKEIT der Begriffe, oder erhalten durch ſie eine gröſsere Vollkommenheit. Ganz vorzüglich iſt das letztere beym Begehrungsvermögen der Fall und der vernünftige Charakter eines Menſchen hängt ganz davon ab, ob er nach deutlichen Vorſtellungen handelt.

Der grösste schatz des menschlichen geistes besteht also in der sammlung deutlicher begriffe; wenn wir aber den weg zu diesen durch schärfe und geübtheit unseres empfindungsvermögens erleichtern: so ist übung desselben, sie sey natürlich oder künstlich, als wahre veredlung des menschen von grosser wichtigkeit.

Dieſs iſt zugleich der Grund, warum man jetzt allgemein auf anschaulichen Unterricht dringt; er iſt weit fähiger, deutliche Begriffe zu bewirken, als der durch ſymboliſche Zeichen.

Menſchen, die man von Kindheit an ſinnlich übte, zeichnen ſich vor andern, denen man Begriffe ohne Anſchauungen beyzubringen ſuchte, oder, um mich noch deutlicher auszudrücken, die man ſchon frühzeitig auf die Abſtractions-Folter brachte, ganz ungemein aus; ſie ſind ſtets reger und wacher, ihr Geiſt entzieht ſich der groſsen Schläfrigkeit, die nothwendig in Köpfen herrſchen muſs, in welchen nur dunkle Begriffe wie dumpfige

Irrlichter auf ſumpfigem Boden hervorhüpfen; er iſt ſtets aufgelegt, ſinnliche Eindrücke zu denken, weil ihm dieſs zur angenehmen Fertigkeit geworden iſt. So ſammelt er ſich einen Schatz von Begriffen, ſo gründet er auf den Scharfſinn ſeiner Sinne den Scharfſinn des Geiſtes.

III. Theil. — Auf welche Art die Sinne zu üben sind.

Der erſte Grund ſinnlicher Anſchauung iſt Bewegung, veranlaſst durch körperliche Gegenſtände in unſern Nerven. Sie heiſst Eindruck. Auf welche Art er durch die Nerven, bis zum Gehirne und zur Seele fortgepflanzt werde, ob durch Elaſticität oder Elektricität der Nervenmaſſe oder des Nervengeiſtes, das kann uns hier gleichviel ſeyn. — Der Eindruck wird empfunden, oder nicht empfunden; und im erſten Falle wahr oder falsch, vollständig oder unvollständig. Die Rede iſt alſo hier zunächſt von Sinnen Wahrheit und Irrthum, von voll-

ständiger und unvollständiger Anschauung, und vom Schlummer der Sinne.

A. Von der Wahrheit und dem Irrthume durch die Sinne, von vollständiger und unvollständiger Anschauung.

Sinnesirrthum entsteht aus mancherley Quellen:

a) aus dem Erkennen durch blosse mittelbare Anschauung. — — Der Eindruck wird durch äusere Gegenstände verursacht, entweder durch directe Berührung des Gegenstandes, wie beym Gefühl, Geschmack und Geruch, oder durch indirecte Berührung, nämlich beym Gesichte durch Brechung der Lichtstrahlen, beym Gehör durch Schwingungen der Luft. Unser Ohr würde nichts vernehmen, wenn wir es in einen luftleeren, unser Auge nichts sehen, wenn wir es in einen lichtleeren Raum versetzten, und die drey obigen Sinne werden nichts empfinden, wenn nicht ein körperlicher Gegenstand mit ihnen in Berühung kommt. Nur dann also, wenn äusere Gegenstände die Ner-

ven unſers Gefühls, Geſchmacks Geruchs berühren, wenn Lichtſtrahlen ſich in unſern Augen brechen und Luftſchwingungen unſre Gehörorgane erſchüttern, wenn unſer Empfindungsvermögen die daherigen Eindrücke aufnimmt und unſer Verſtand ſie anſchaut, nur dann haben wir unmittelbare ſinnliche, (empiriſche) Anſchauungen durch dieſen oder jenen Sinn. Wenn wir aber unmittelbare, ſchon durch irgend einen Sinn gehabte, Anſchauungen vermittelſt eines Schluſſes zur Wahrnehmung durch einen andern Sinn anwenden: ſo iſt die Anſchauung nicht mehr bloſs ſinnlich, ſondern ſie nähert ſich merklich der reinen Anſchauung; wir wollen ſie MITTELBARE nennen. Zum Beyſpiel, wir heben das Gewicht eines Centners in Bley, ſo erhalten wir unmittelbare Anſchauung von der Schwere eines Centners durchs Gefühl; wenn wir aber in der Folge einen Bleyklumpen von gleicher Gröſse SEHN, und wir ſagen, er wiege einen Centner: ſo haben wir von dieſer

Schwere keine unmittelbare Anſchauung, ſondern nur eine MITTELBARE, die auf einen Schluſs gebaut iſt. Oder, mein Hund liegt hier neben mir, ich ſehe ihn, ich ſtreichle ihn, ich habe von ihm unmittelbare Anſchauung, aber er läuft hinaus, ich höre ihn in der Entfernung bellen, ich urtheile, es ſey mein Hund, ich ſtelle mir ihn vor, aber dieſe Anſchauung iſt nur mittelbar; denn nur die Töne des Bellens werden hier unmittelbar angeſchaut. Hier wird die Frage wichtig: in welchen Fällen können uns unſre Sinne zu UNMITTELBAREN und in welchen nur zu MITTELBAREN Anſchauungen verhelfen? — Aus der Natur der Sinne allein läſst ſich dieſs nicht entwickeln, ſondern nur daraus, wenn wir die Natur der auf die Sinne wirkenden Gegenſtände mit zu Rathe ziehn und ſie mit den Sinnen vergleichen. — FORM, GRÖSSE, SCHWERE, FARBE, QUALITÄT oder MATERIE und BEWEGUNG im weiteſten Sinne genommen, alſo auch alle Handlungen eingeſchloſſen, dieſs ſind die allgemei-

nern Seiten, wodurch die Körper auf unſre Organe wirken, oder mit andern Worten die DATA, woran unſre Sinne die körperlichen Gegenſtände erkennen. Wenn wir ſie mit der Natur unſrer Sinne vergleichen: ſo ſehn wir auf den erſten Blick, daſs nicht alle für jeden Sinn UNMITTELBARE Anſchauung gewähren können: ſondern nur nach folgender Zuſammenſtellung:

Form	kann unmittelbar angeſchaut werden durch	Geſicht, Gefühl.
Gröſse		Geſicht, Gefühl.
Schwere		Gefühl.
Farbe		Geſicht.
Qualität		Gefühl, Geſchmack, Geruch, Geſicht.
Bewegung		Geſicht, Gefühl, Gehör.

Für die mittelbare Anſchauung entſteht folgende Ueberſicht aus näherer Vergleichung:

Form	kann mittelbar angeſchaut werden durch	Gehör.
Gröſse		Gehör.
Schwere		Geſicht, Gehör.
Farbe		Gefühl?
Qualität		Gehör.
Bewegung		Gehör, Geruch.

Die unmittelbaren Anſchauungen gründen ſich auf unbeſtechliche Wahrheit der Sinnesorgane: *) die mittelbaren hingegen auf Schlüſſe, die auf ehemalige Eindrücke und Anſchauungen gebauet ſind. Wird von dieſen Eindrücken durch die Zeit nur etwas verwiſcht, ſo wird das Urtheil falſch, mithin auch die, daraus erwachſene Anſchauung. Verwiſcht ſich z. B. von dem ehemaligen Eindrucke der Gröſse des Centners im Bley nur etwas, ſo werde ich in der Folge auch die kleinere oder gröſsere Bleymaſſe für centnerſchwer halten; oder wenn uns jemand eine aus-

*) Dieſe nehmen nach unwandelbaren Naturgeſetzen die Eindrücke von auſsen her auf; ich kann mich daher nicht überzeugen, daſs ſie trügen ſollten. Wenn der Gelbſüchtige alles gelb ſieht, und der Stab im Waſſer gebrochen erſcheint: ſo bleibt das Organ der Wahrheit vollkommen getreu, ſo wie der Spiegel bey der Darſtellung ſeiner Objecte; aber wir machen uns eine falſche Vorſtellung, indem wir die Wirkung des Mediums nicht mit hinein denken. Der Ausdruck: die Sinne trügen, iſt alſo ſo unbequem als der: die Sonne geht unter. Man ſollte ſagen: wir trügen uns in den Sinnen, wenn man darunter die Organe verſteht.

gehöhlte Bleymasse von Centnergröfse vorlegte: so würden wir doch urtheilen, sie wiege einen Centner. So sind denn die mittelbaren Anschauungen weit TRÜGLICHER als die unmittelbaren, und aus der obigen Zusammenstellung wird es sichtbar, dafs das Gehör diesem Betruge am häufigsten unterworfen sey.

b) Aus der zu sehr AUSGEBREITETEN THÄTIGKEIT der Sinne und ihrer Organe.

Aus der obigen Darstellung der Empfänglichkeit der Sinne, läfst sich leicht einsehen, bey welchen Sinnen wir am meisten dem Irrthume unterworfen seyn müssen. Wenn ein Rechnender bey gleich schlechter Fertigkeit die fünf Species eine Stunde fortrechnet, in welcher von ihnen wird er die meisten Fehler begangen haben? Augenscheinlich in der Rechnungsart, in welcher er die meisten Zahlen zu Papier brachte; denn weil er hierin am meisten rechnete, so fand er auch hier die häufigste Gelegenheit zu Irrthümern. Eben so ist es mit den Sin-

nen; bey denen, welche die ausgebreiteſte Empfänglichkeit haben, das heiſst, die wir am meiſten gebrauchen, werden wir uns auch am meiſten irren. Wir ſind die Rechnenden, die fünf Sinne die Species. Nach dem Maaſse ihrer Empfänglichkeit richtet ſich im Ganzen ihr Gebrauch. Wollte man die ganze Maſſe der ſinnlichen Anſchauungen eines Menſchenlebens nach der obigen Zuſammenſtellung für jeden Sinn durch Zahlen ausdrücken: ſo entſtehen folgende Verhältniſſe:

hat unmittelbare Anſchauungen		mittelbare Anſchauungen	zuſammen
Geſicht	5	1	6
Gehör	1	5	6
Gefühl	5	—	5
Geruch	1	1	2
Geſchmack	1	—	1

Schon dieſe Verhältniſſe kündigen das Geſicht und das Gehör als die trüglichſten an, und es ſtimmt vollkommen mit dem überein, was uns der ununterbrochene und

grösstentheils unwillkührliche Gebrauch dieser Sinne sagt.

c) Aus der Schwäche des Eindrucks. — Jeder Eindruck, der unmittelbar auf die Nerven geschieht, wird wirksamer und durchdringender seyn, als derjenige, welcher nicht so körperlich auf die Nerven wirkt. Die letzte Gattung findet beym Gehör und besonders beym Gesicht statt. Eindrücke durchs Gefühl sind daher ihrer Natur nach immer durchdringender, als jene durchs Gesicht *). Daher werden diese letztern häufiger unrichtig verstanden werden.

d) Durch Krankheit des Organs und seiner Empfindungsnerven. — Dieser Umstand ist sehr begreiflich. Dem Kurzsichtigen scheint jeder Gegenstand in kleiner Entfernung neblicht; der Nervenschwache sieht zwey Lichter, zwey Dintefässer, er

*) Diess ist der Grund, warum der Mensch in der frühesten Kindheit eher fühlt, als sieht und hört. Wenn wir aber die Eindrücke des Gefühls am wenigsten verstehen, so liegt die Schuld ganz allein am Mangel der Uebung.

will die Feder eintauchen, trügt ſich und trifft das Scheinbare.

Hier iſt Irrthum des Sinnes durch Nervenkrankheit.

e) Durch innere Zuſtände der Seele, die alle den Charakter der Abwesenheit haben, z. B. Mangel an völliger Achtſamkeit, Schlaf, tiefe Beſchäfftigung mit Verſtandesbegriffen, Seelenkummer, heftige Affekten u. ſ. f. In dieſen Fällen vernimmt die Seele den Eindruck nur halb und dunkel, und ihre Anſchauung wird daher leicht irrig.

f) Durch zu heftige Wirkung eines andern Organs, z. B. bey ſtarken körperlichen Schmerzen u. ſ. w. wobey die Eindrücke durch dieſen oder jenen Sinn zu ſehr in Schatten geſtellt und daher nur dunkel und irrig empfunden werden.

g) Durch eine unvollständige Verwendung der Sinne. — Wir erkennen die Gegenſtände durch die Betrachtung ihrer verſchiedenen Seiten oder an den oben angegebenen Datis. Zu dieſen haben

immer mehrere Sinne Zugang, d. i. ſind dafür empfänglich. So läſst ſich die Form eines Dinges durch das Geſicht, Gefühl und oft auch durch das Gehör erkennen. Es liegt daher in der Natur der Sache, 1) daſs keine vollſtändige Anſchauung entſtehen könne, wenn wir, mit Ausſchlieſsung der übrigen, nur EINEN Sinn anwenden, um zur Erkenntniſs zu gelangen; denn die vollſtändige Anſchauung iſt das Aggregat der Eindrücke, die wir durch alle diejenigen Sinne erhalten, welche für den Gegenſtand empfänglich ſind. 2) Durch unvollſtändige Anwendung der Sinne verfallen wir am erſten in Irrthum, weil da die Berichtigung des einen Sinnes durch den andern wegfällt. —

Nach den bisherigen Bemerkungen von a — bis — g laſſen ſich die Sinne 1) in Rückſicht auf Trüglichkeit ORDNEN, — 2) laſſen ſich hieraus die REGELN abſtrahiren, die bey natürlichen Sinnesübungen zu beobachten ſind. —

1) Ordnung der Sinne in Absicht auf Trüglichkeit. —

Das Gesicht wagt sich an alle Seiten körperlicher Gegenstände, es umspannt Form, Grösse, Schwere, Farbe, Qualität und Bewegung; es hat daher häufig Anlass, uns irre zu leiten. Aber es stellen sich ihm sogar viele tausend Gegenstände sogar gleichzeitig dar; wir werden daher auf unendlich viel Eindrücke des Gesichts gar nicht achten, viele falsch verstehen, zumal da bey weiten die meisten zu sanft wirken, um unsere Achtsamkeit auf sich zu ziehen. — Da bey keinem einzigen Sinne diese Umstände in dem Umfange zusammen kommen, so sind wir bey keinem dem Irrthume mehr unterworfen, als beym Gesicht. —

Das Gehör ist bloss für Töne geschaffen. So lange diese in einer uns wohl bekannten Articulation vorgetragen sind, verstehen wir sie, und wir haben dann wirklich unmittelbare Anschauungen, doch

nur von den Tönen, aber noch nicht von den Gegenständen, durch welche sie hervorgebracht wurden. — In diesem Falle sind wir dem Irrthume nicht sonderlich unterworfen; wenn wir aber aus den Tönen auf Form, Grösse, Schwere, Qualität und Bewegung schliessen, und diese Schlüsse, wie es am häufigsten der Fall ist, auf unarticulirte Töne bauen; wenn wir aus dem Schalle die Grösse des herabgefallenen Steines, aus dem Klange die Form eines Glases, aus dem Tone die Masse eines tönenden Körpers und aus jedem Laute oder Schalle eines sich bewegenden Körpers Bewegung oder Handlung errathen wollen: so ist, nächst dem Gesichte, kein Sinn irre führender als das Gehör; denn nächst jenem umfasst keiner so VIEL und so GLEICHZEITIG, und was noch mehr sagen will, kein einziger verleitet uns zu so viel mittelbaren Anschauungen, als das Gehör. —

Das GEFÜHL hat, die Farbe (?) ausgenommen, für alle Seiten der körperlichen

Gegenſtände Empfänglichkeit; aber UNMITTELBAR, alſo mit mehr Sicherheit. Es wird alſo ſchon deſshalb weniger dem Irrthume unterworfen ſeyn, als die obigen Sinne. — Ueberdem iſt es ungleich mehr eingeſchränkt als jene; wenn das Geſicht Millionen Gegenſtände von der Naſe des Sehenden bis zu den Fixſternen umfaſst: ſo ſind nur wenige darunter, die das Gefühl treffen. — — Wegen ihrer gröſseren Wirkſamkeit nennt man dieſe drey Sinne die EDLEREN, und da ſie es vorzüglich ſind, welche uns mit Vorſtellungen bereichern: ſo müſſen ſie vorzugsweiſe geübt werden, um ſo mehr, da wir bey ihrem Gebrauche dem Irrthume am häufigſten unterworfen ſind.

Der GERUCH folgt zunächſt auf das Gefühl. Er erforſcht die Qualitäten und ſucht die Bewegungen zu vernehmen; wir werden folglich bey ihm leichter in Irrthum verfallen als beym GESCHMACKE, der bloſs auf Qualität eingeſchränkt und deſſen Wirkungskreis weit enger iſt. —

Hieraus ergiebt ſich die Regel, daſs die drey edlern Sinne am meiſten geübt werden müſſen.

2) Regeln für natürliche Sinnesübungen: — Wenn wir den Irrthum vermeiden; ſo gelangen wir ins Lichtreich der Wahrheit; um folglich durch die Sinne zur Wahrheit zu gelangen: vermeide man die obigen Wege zum Irrthume. —

a) Mittelbare Anſchauungen gehören nicht für den ganz jungen Weltbürger; denn der Schluſs, auf welchen ſie gebauet ſind, beruht auf vielfältigen Beobachtungen, die er erſt noch anſtellen und ſeinem Gedächtniſſe tief einprägen muſs, ehe er ihn wagen darf. Um ihn aber für die Zukunft vorzubereiten, können ihm nie zu viel unmittelbare Anſchauungen zugeführt werden, dieſs kann aber nur dadurch geſchehen, daſs man ihm ſo ununterbrochen als möglich, die Eindrücke ſinnlicher Gegenſtände imprimirt, ohne dabey zu flüchtig zu ſeyn. Hier ſey die Ausſaat für ſeinen Geiſt, nicht in den geiſtigen Gefilden

der Abſtraction; haltet ihn zurück, er iſt ja in der Körperwelt, nicht im Reiche der Geiſter, er iſt im Gedränge von Millionen materieller, nicht geiſtiger Weſen, er lerne folglich jene anſchauen, DENKEN. Väter und Mütter! es iſt, glaub ich, das ſüſseſte, ſeligſte Geſchäfft, dieſen unſterblichen Keim in euren Kleinen zu entwickeln, mehr werth, als alle Affenliebe, als alles Nürnberger Spielzeug, womit ihr ſie an euch drückt und unterhaltet; mehr werth, als alle Büchergelehrſamkeit, die ihr ſo gern recht früh in ihre Köpfe bringen mögtet. Ihr beginnt dieſs Geſchäfft ſchon in der Wiege, ihr betäubt die junge Seele nicht durch ihr ewiges Geſchaukel, ihr ſucht ſie durch ſinnliche Eindrücke vom Schlummer des Nichtſeyns immer mehr und mehr zu wecken. Ihr ſtreichelt den kleinen Liebling, ihr ſcherzt und ſchwatzt mit ihm, ihr ſetzt ihn in Bewegung, das Wiegenlied tönt ſeinem ungeübten Ohr, ihr nähert ihn dem Lichte, ihr tragt ihn ins Freye, alles iſt Leben um

ihn, damit er leben lerne. So geht ein Jahr hin und mit ihm ist die Entwickelung des Kleinen schon weit gediehen, er kriecht auf allen Vieren umher, bald läuft er auf sonnigtem Rasen. Ihr führt ihn jetzt zu allem, was den Sinnen vernehmbar ist; die Menschen umher, das Haus, der Hof mit seinen Thieren sind sein Spielzeug, weiter soll und muss er wenig haben, weiter will er auch nichts haben. Ihr seyd die Lehrer, ihr schwatzt mit Worten und Geberden mit dem Kleinen, ihr zeigt ihm die einzelnen Theile der Gegenstände mit Namen, den Zweck, den Nuzzen, alles entwickelt ihr gelegentlich, wie es sich darbeut. Er versteht euch nicht? — O es ist keine Noth, er lernt es, sein Lallen bildet sich — o es ist unaussprechlich angenehm — bald zu Wörtern, dann zu Worten, so lernt er die Sprache mit — WAHREN BEGRIFFEN. — Eine schönere, zweckmäfsigere Geistesbildung ist für uns Menschen, das behaupte ich dreist, schlechterdings nicht da! — Wer sass zu die-

ſem kleinen Gemälde — ? Ein Vater von 11 Kindern, die an Leib und Seele geſund ſind — Salzmann. — Die Säuglingsübungen ſind vorüber, der Kleine ſpricht vernehmlich und höchſt naif; denn er verſteht, er denkt das, was er ſpricht. — Die Sinnengeſchäffte haben ihren Fortgang, denn ſie ſind ihm zum liebſten Zeitvertreibe geworden; überall iſt in der Natur Leben für ihn, überall bieten ſich ihm Merkwürdigkeiten zu hunderten dar, denn er ſucht kein gemachtes Spielzeug; die Spinne im Gewebe beſchäfftigt, die Raupe am Blatt nagend, der Garten voll Inſekten und Pflanzen, der Teich voll Fiſche und Gewürme, die Luft voll Vögel, der Boden voll von Mineralien; die todte und lebendige Natur öffnet ſeinen Sinnen den unermeſslichen Schooſs, und er beobachtet, er ſpäht, bald findet er hier, bald dort hundert Neuigkeiten; er beginnt Entdeckungen, er ſammelt und bringt ſeinem Vater oder Lehrer das was er fand, und nun hebt unter sinnlicher

Anschauung der Unterricht an und wissenschaftliche Kenntnisse helfen dem kleinen, höchst wissbegierigen Forscher nur da fort, wo seine sinnliche Anschauung aufhört. Seht da das A B C des gesunden Menschenverstandes, das noch in keiner Fibel steht, und weder durch Buchstaben a b c, noch durch Hineinpfropfen unverständlicher, anschauungsloser Begriffe in den Kopf gebracht werden kann. — Lesen! Lesen lernen! schreyt gewöhnlich Alles. Man kann nicht früh genug damit anfangen, und wenns endlich gelernt ist, so weiss das Kind nicht, was es mit dem Lesen machen soll; denn Bücher bestehn aus Begriffen, Begriffe sind ihm aber unverständlich, wenn sie nicht auf eigenthümliche Anschauungen gegründet sind. „Anschauungen ohne Begriffe, sagt Kant irgendwo, sind blind;“ aber Begriffe ohne Anschauungen taub — wie Nüsse, denen der Kern fehlt; ein neblichtes Wesen, das sich nicht fassen läst. Daher will die geistige Natur des Menschen erst Anschau-

ungen und dann Begriffe. Dieſs iſt der Grund, warum neuere Erzieher auf anſchaulichen Unterricht dringen, und — das iſt noch weit mehr geſagt — warum die Jugend nach anſchaulichem Unterricht DURSTET.

b) Der Sinn des Geſichts und Gehörs iſt äuſerſt vorſchnell und vielumfaſſend. Hieraus entſtehn im menſchlichen Leben eine groſse Menge von Irrthümern. Gewöhnlich durchſchauet das Geſicht Millionen von Sachen, ſchnell wie der Blitz die Gegenſtände erleuchtet und wir ſehn viel zu viel, um etwas zu ſehn. Ebendaher gehn tauſend Menſchen durch das Leben ohne Bemerkungsgeiſt, denn ſie ſind nie gewöhnt, ihr Auge ſtets zu ſixiren, das heiſst im Grunde aber nichts anders, als, ſie haben ſich nicht gewöhnt, die Eindrücke durchs Auge feſt zu faſſen und darüber zu denken. Es giebt hier kein anderes Mittel, als frühe Uebung in ſinnlichen Anſchauungen; ſo wie ich ſie eben unter a berührt habe und ſogleich unter c

anführen werde. Die Folge davon habe ich vor meinen Augen. Ich ſehe mehrere Knaben, die, ſo erzogen, durch ihren Bemerkungsgeiſt hervorſtechen und gleichſam wie kleine Spione die Natur auskundſchaften; denen nicht leicht irgend eine Bewegung oder Handlung im gemeinen Leben entgeht, weil ſie frühzeitig angeleitet ſind, ihr Auge bey ſinnlichen Anſchauungen gehörig zu gebrauchen. —

c) Schwäche des ſinnlichen Eindrucks findet wiederum beſonders beym Geſicht und beym Gehör Statt, die Gründe ſind oben unter c angegeben. Man kann viel Perſonen oft mehrmals rufen und ſie hören nicht, man berühre ſie, und ſogleich ſind ſie wieder gegenwärtig. Es liegt nicht am Organe, ſondern am Mangel des Eindrucks. Dieſer Mangel kann durch nichts erſetzt werden, als durch Aufmerkſamkeit, und dieſe entſteht durch Gewöhnung. Es iſt daher nöthig, daſs die Kinder früh angeführt werden, nicht

bloſs die Natur umher im Groſsen zu betrachten, ſondern auch ſie bis in ihre kleinſten, dem Auge kaum noch ſichtbaren, Gegenſtände zu verfolgen. Hier bieten alle drey Reiche der Natur eine ſehr angenehme Gelegenheit dar. Euer Liebling betrachte nicht bloſs die gröbern Theile der Blumen, ſein Auge dringe bis zu den kleinſten, es durchſpähe die Wurzeln des Waſſerdarms, die Saugeröhren, die Structur der Häute, Rinden und Blätter des Holzes und mancher Saamenkörner; die Befruchtungswerkzeuge, die Fruchtboden, Staubwege mit ihren einzelnen Theilen, es zähle die Staubfäden u. ſ. w. und unterſcheide die Structur der Holzarten, der Steine, der Salze, die einzelnen Theile der Inſecten. Ihr bewaffnet es bisweilen, um den jugendlichen Forſchungsgeiſt noch mehr zu beleben; dann betrachtet es die Circulation des Blutes im Froſch, das Leben der Infuſionsthierchen, die Criſtalliſation der Salze, die Federn des Schmetterlings u. ſ. w.

Die Natur ist unerschöpflich! Wir verlassen das Vergrösserungsglas, wir führen den Kleinen wieder ins Freye. Hier öffnet sich wieder ein grosses Feld zu sinnlichen Uebungen: welche Blume schaukelt dort 10 bis 30 Schritte von uns am Ufer des Baches, was für ein Stein liegt neben ihr, welch ein Insect sumset dort im Grase, und was für ein Baum ists, der hier und dort 100, 1000 und mehr Schritte steht, was regt sich dort in einer Entfernung von tausend und mehrern Schritten, ists ein Thier, ein Mensch, wie ist seine Kleidung, was beginnt er? Was für eine Getraideart wächst dort auf jenem entfernten Acker, welch ein Vogel setzt sich dort? u. s. w. Musik, Gesang bilde früh sein Gehör, er merke auf das Gerassel des beladenen und nicht beladenen Wagen, und auf die Zahl der Pferde; auf das Gekreisch der Thüren, auf den Gang und die Stimme der Personen, auf die Modulation und das Geschrey der Vögel, u. s. w. u. s. w. Dergleichen Uebungen

laſſen ſich für jeden Sinn anſtellen, zur Probe habe ich aber ſchon genug angeführt.

d) Ueber die Geſunderhaltung der Organe lieſse ſich ſehr viel ſagen, aber eben deſshalb muſs ich dieſen Gegenſtand hier übergehn. Der Arzt reiche dem Erzieher die Hand, und dieſer ſey ſorgſam; denn mit dem Verluſte eines Organs ſchwindet ein groſser Theil des geiſtigen Lebens dahin.

e und f) Abweſenheit des Geiſtes iſt, wo nicht immer, doch meiſtentheils das Werk der frühern Erziehung. Ob es gleich der Natur ſehr gemäſs iſt, daſs der jugendliche Geiſt ſtets nach ſinnlichen Anſchauungen durſtet: ſo iſt es doch auch auf der andern Seite ſehr leicht, wenn dieſer Durſt einmal unterdrückt iſt, ihn in das Gebiet der Abſtractionen zu führen, und ihn hier im Denken Unterhaltung finden zu laſſen, oder, und dieſs möchte wohl häufiger ſeyn, ſeine Phantaſie zu entflammen, ihn mit Bildern zu beſchäff-

tigen, wozu die Originale fehlen, oder endlich mit der Einschläferung seiner Sinnenthätigkeit auch den Geist in eine Leere, in einen Schlummer zu versetzen, welcher der Abstraction des Denkers gleich sieht, wenn man sie nicht angelegentlicher in der Nähe betrachtet. In Rücksicht der hierher gehörigen, oben unter e und f angegebenen, Abwege zum Irrthume, nämlich in Rücksicht des Seelenkummers, der Affecten und der zu heftigen Wirkung eines andern Organs, die sich nicht immer vermeiden lassen, ergiebt sich die Regel, daſs man die Jugend früh und bey jeder Gelegenheit aus eigener Erfahrung aufmerksam darauf machen müsse, damit sie früh anfangen, miſstrauisch gegen sinnliche Empfindungen zu werden, die sich ihr unter den obigen Umständen vorstellen. —

g) Die vollständige Verwendung der Sinne ist in der sinnlichen Anschauung ein sehr wichtiger, von den Erziehern aber noch sehr vernachläſsigter Gegenstand.

Was ich darunter verſtehe, iſt oben unter g ſchon angegeben. Ich kann mich daher hier kurz faſſen. Die Regel heiſst: das Kind gebrauche ohne Ausnahme ALLE Sinne, die zum Erkennen eines Gegenſtandes fähig ſind. Es gewöhne ſich nicht vorzugsweiſe zu EINEM Sinne und laſſe die andern ſchlummern. Wodurch will es ſich denn ſelbſt überzeugen, daſs es durch den einen Sinn die Anſchaung ſchon richtig erhalten habe, wenn es nicht den einen Sinn durch den andern BEWÄHRT, BERICHTIGET oder VERVOLLSTÄNDIGET? Es erforſche daher Form und Gröſse nicht bloſs durchs Geſicht, ſondern auch durchs Gefühl; Qualität nicht bloſs durchs Geſicht, ſondern auch durchs Gefühl, durch den Geſchmack und Geruch. Wenn wir dem Kinde eine Blume zeigen, ſo iſt es nicht genug, ſie ſehn zu laſſen, es fühle und rieche ſie auch, ja im Falle der Unſchädlichkeit, ſchmecke es ſie. Ein Stück Eiſen erkenne es nicht bloſs durchs Auge, ſeine Hand wiege, ſeine Zunge ſchmecke

es, es höre ſeinen Klang, u. ſ, w. — Die daraus entſtehenden Vortheile für die Richtigkeit der Begriffe und folglich des Denkens ſcheinen, wenn man ſie nur von ſpeciellen Fällen abſtrahirt, klein, aber im Ganzen wird die Erkenntnifsſphäre dadurch ganz gewiſs ungemein erhellt und erweitert werden. So ſey denn Berichtigung des einen Sinnes durch den andern bey der ſinnlichen Bildung des jungen Weltbürgers immer eine Hauptangelegenheit des Erziehers. Aber auch hierbey iſt ein gewiſſer feſter Gang und eine natürliche Methode nöthig. Es wird uns jetzt nicht mehr ſchwer werden, ſie zu finden, wenn wir auf das zurückſehn, was ich oben von den Verhältniſſen der Sinne zu den Gegenſtänden und von den daraus entſtehenden Anſchauungen geſagt habe. Vergleicht man nach der obigen Tabelle die verſchiedenen Seiten der Gegenſtände mit den Sinnen ſelbſt, die zu ihrer Anſchauung beſtimmt ſind: ſo ſieht man ſogleich, daſs der eine Sinn einen

VORSPRUNG vor dem andern habe. Wir werden die Formen und Gröſsen der Gegenſtände durchs Geſicht in der Regel weit ſchneller und richtiger erkennen, als durch das Gefühl. Hierdurch entſteht für die Sinne eine Abſtufung nach folgender Ueberſicht, wobey die mittelbar wirkenden Sinne eingeſchloſſen ſind.

Form } Geſicht, Gefühl, (Gehör).
Gröſse }

Schwere Gefühl, (Geſicht.)

Farbe Geſicht, (Gefühl?)

Qualität Gefühl, Geſchmack, Geruch, (Geſicht, Gehör).

Bewegung Geſicht, Gefühl, (Gehör Geruch).

Will man folglich die Sinne natürlich üben: ſo laſſe man ſie von Kindern ſo anwenden, daſs der empfänglichere Sinn, das heiſst der, welcher die deutlichſten Eindrücke macht, zuerſt gebraucht werde; denn es iſt viel daran gelegen, daſs er gleich ſtark und richtig gemacht werde, damit ſich kein Irrthum einſchleiche,

welches weit eher geſchehen würde, wenn man denjenigen Sinn voran gebrauchte, der nur den ſchwächſten Eindruck machen kann, wie z. B. bey Formen das Gehör.

Zur vollſtändigen Sinnesverwendung iſt die obige Regel, die ſich auf die Natur der Sinne ſelbſt gründet, noch nicht hinreichend, um die Sache zu erſchöpfen, muſs auf die Gegenſtände der ſinnlichen Erkenntniſs Rückſicht genommen werden.

Alle Formen laſſen verſchiedene Geſichtspunkte zu, aus denen ſie das Auge betrachten kann. Da dieſe die Geſtalten auf unzählige Art verändern, ſo muſs das Auge immer in ſo viel Geſichtspunkte als möglich gebracht werden. Dem Gefühle übergebe man ſie in ſo viel Berührungspunkten als möglich.

Gröſse und Schwere werden als relative Begriffe nur durch Relation deutlich, folglich muſs dem Geſicht und Gefühl frühzeitig ein Maaſsſtab eigen gemacht

werden, mit dem die Objecte in Beziehung gebracht werden können. Da dieſs aber mehr zu den künſtlichen Uebungen gehört, die bey Kindern noch nicht anwendbar ſind: ſo geſchehe die Vergleichung, ohne beſtimmten Maaſsſtab, nur mit andern Körpern, damit ſie ſich gewöhnen, den ſinnlichen Eindruck der Gröſse und Schwere immer relativ zu denken. Neben dem Thaler liege ihnen daher der Groſchen, neben dem Baume das Haus, neben dem Steine und Metalle das Holz, der Kork, u. ſ. w. Da aber der nahe und ferne Standpunkt die Anſchauung der Gröſse ſehr abändert, ſo muſs er für das Auge häufig abgeändert werden.

Es giebt nur wenig Hauptfarben. Da dieſe aber bis ins Unendliche gemiſcht und dann noch durch die Verſchiedenheit des Lichts, unter der ſie erſcheinen, auf unabſehbar verſchiedene Art modificirt werden können: ſo entſteht daraus eine der ſchwerſten Sinnesoperationen, und das Auge iſt dem Irrthume nirgends

mehr unterworfen, als hier. Den allgemeinen Maaßstab für die Farben machen die sieben Hauptfarben und die allgemeine Regel für den ersten sinnlichen Unterricht ist: lehre diese Farben erst an sich selbst, dann in der Nähe und Ferne bey starkem und schwachem Lichte unterscheiden, dann geh zu ihren deutlichsten Mischungen über und lehre mit ihnen die der natürlichen Körper vergleichen.

B. Vom Schlummer der Sinne. Wenn sich meine Leser an das erinnern, was ich oben Seite 549 f. vom allmählichen Erwachen unseres Empfindungsvermögens gesagt habe, so wird es ihnen von selbst deutlich seyn, was ich unter dem Schlummer der Sinne hier verstehe. Wenn wir den Grad der Ausbildung der Sinnlichkeit, so wie er durch die ganz gewöhnliche Erziehung und durch die alltäglichen Umstände hervorgebracht wird, mit demjenigen vergleichen, der bekanntlich von vielen hundert Tauben und Blinden erreicht wird, welche den Mangel

des einen Sinnes durch eifrige Cultur des andern bis zum Bewundern erſetzen: ſo werden wir wohl nicht daran zweifeln, daſs die gewöhnliche Bildungsſchule der Sinnlichkeit den Menſchen noch in einem Schlummer laſſe, der uns, wegen ſeiner Allgemeinheit, nur dann erſt auffallen kann, wann wir ihn mit der weit gröſsern Munterkeit der eben benannten Perſonen vergleichen. Man ſcheint ſehr geneigt, dieſe gröſsere Entwickelung der Sinnenfähigkeit aus dem Grundſatze des Wiedererſatzes der Natur herleiten zu wollen; worauf ſtützt ſich denn aber dieſer Grundſatz? — Auf eine wunderartige Wirkung der Natur ohne unſre Beyhülfe? — Ich denke in der Regel bloſs auf Fleiſs und Kraftanwendung der Subjecte, welche der Wohlthat jenes Erſatzes theilhaftig werden wollen.

Ich habe vorhin in den Paragraphen a bis g die Methode angedeutet, wie man die Sinnesanlagen der zarten Jugend entwickeln könne; da ſie auf die Natur der

Sinnesoperationen gebauet ist: so nenne ich sie, so wie die dadurch erreichbare Ausbildung die NATÜRLICHE. Ich bin sehr überzeugt, dass sich schon hier durch die Scharfsinnigkeit des Menschen bis zu einem Grade erheben lasse, der den gewöhnlichen sehr weit übersteigt; dass es aber eine Methode gebe, durch welche sich die Entwickelung des Empfindungsvermögens noch viel weiter treiben lasse, das läst sich nicht nur aus der Natur dieses Vermögens von vorn her schliessen, sondern es ist durch die schon oft berührten Erfahrungen an Tauben und Blinden ganz ausser Zweifel gesetzt. Ich nenne diese Methode im Gegensatze der vorigen die KÜNSTLICHE, weil sie allerdings von dem natürlichen Gange abweicht. Wenn nämlich die wichtigste Regel zu natürlicher Sinnesübung heisst: Suche bey Erkennung der Gegenstände alle Sinne vollständig zu verwenden: so findet hier just das Gegentheil Statt: HEMME DIE WIRKSAMKEIT DER ÜBRIGEN SINNE UND GEBRAUCHE BLOSS

DEN, WELCHEN DU VORZÜGLICH ÜBEN WILLST. Diese Regel gründet sich ganz auf das Benehmen solcher Personen, denen ein Sinn fehlt. Eben daher müssen bey diesen Uebungen bald die Augen verbunden, bald die Ohren so viel als möglich zugedrückt, bald die übrigen Sinne von sinnlichen Eindrücken zurück gehalten werden. Wenn die natürliche Uebung der Sinne der Jugend schon eine grosse Fertigkeit verschafft hat, etwa im 8ten bis 10ten Jahre, dann erst halte ich es für eine angenehme und sehr nützliche Beschäfftigung, sie auf diese Art künstlich zu üben. Ich will hier einige dieser künstlichen Uebungen angeben; es wird jedem sehr leicht seyn, sie noch mit vielen andern zu vermehren.

a) Übung des Gefühls. Es ist bekannt, dass wir diesen Sinn durch die so grosse Vorschnelligkeit des Gesichts und Gehörs sehr vernachlässigen; ich glaube daher, dass man sich ganz vorzüglich darauf einlassen müsse, ihn bis zu einem höhern

Grade zu entwickeln. Die Augen werden dabey verbunden. 1) Der Geblendete erkennt Perſonen durch Betaſtung ihres Geſichts, oder durch Befühlung ihrer Hände. Iſt die Geſellſchaft etwas zahlreich, ſo iſt beydes nicht leicht. 2) Er unterſcheidet Münzen. 3) Er verſteht das, was man ihm mit einem Bleyſtifte oder dergleichen in die Hand ſchreibt. 4) Er erkennt allerley Blätter von Holzarten und bekannten Pflanzen. 5) Er ſchätzt Kälte und Wärme der Luft und des Waſſers nach Thermometergraden. 6) Er unterſcheidet eben ſo vermittelſt der ſpecifiken Wärme und Kälte polirte Metallplatten von gleichen Formen. 7) Er ſchätzt die Schwere durchs Gefühl nach Pfunden, Lothen und nach kleinern Gewichten. So giebt er an, wie viel ein Bleyklumpen, ein Stück Holz, ein Stein u. ſ. w. Pfunde wiege; wie viel Stücken von einer groſsen Münzſorte man ihm auf die Hand gelegt habe; er giebt nach der Schwere an, welches von mehrern,

gleichgroſsen und gleichgeformten Metallſtücken, Eiſen, Silber, Kupfer u. ſ. w. ſey. Er thut eben dieſs mit verſchiedenen Holzarten. 8) Er erkennt durchs Gefühl allerley Zeuge, allerley Holzarten. 9) Er ſchätzt die Blätterzahl eines Buchs, giebt das Pagina an. 10) Unter mehreren Blättern Papier von einerley Sorte ſondert er die beſchriebenen, bedruckten und noch reinen Blätter von einander. 11) Er ſchreibt ohne Licht. 12) Er ſchätzt die Länge mehrerer Stäbe nach Fuſsen und Zollen, ohne einen andern Maaſsſtab zu gebrauchen als ſein Gefühl; eben ſo die Fläche eines Tiſches, den Inhalt verſchiedener Körper, der Hohlmaaſse. 13) Er bildet allerley leichte Figuren, z. B. mathematiſche Körper in Thon oder Wachs nach, wobey nicht nur auf Form, ſondern auch auf Gröſse Rücſicht genommen wird. Er ſchneidet Federn und ſchnitzt allerley andre Sachen. 14) Er erkennt allerley Körper die man ihm in die Hand giebt, z. E. Kreide, Siegellack, Obſtarten u. ſ. w.

Hier ſindet eine ſehr groſse Mannichfaltigkeit ſtatt. 15) Er ſucht erhabene Schrift z. E. auf groſsen Münzen zu fühlen. Mir iſt der Fall zweymal vorgekommen, daſs ein Knabe die 3 auf einem weimariſchen Dreypfennigſtücke und die 12 auf einem Groſchen angab.

b) Übungen des Gesichts. Da die Eindrücke durch das Geſicht auſserordentlich ſanft wirken und der Irrthum bey denſelben ſo häufig iſt, ſo iſt die Uebung deſſelben ganz vorzüglich nöthig. Hier ſind einige Vorſchläge. 1) Der Zögling erkennt allerley entfernte Gegenſtände theils drauſſen im Freyen, theils im Zimmer. Dort durchſpähet ſein Auge eine ganze Landſchaft, er ſtudirt ſie genau durch und ſagt ſeinem Führer mit abgewandtem Geſichte alles an, was er geſehn hat. Oft werden nur einzelne Gegenſtände erforſcht und ein gutes Fernrohr beſtätigt oder widerlegt jedesmal, die Wahrheit oder den Irrthum. Hier lieſt er in ungewöhnlicher Entfernung aus ei-

nem Buche, oder erkennt kleinere Gegenſtände, allerley Zeuge, Holzarten u. ſ. f. 2) Er ſchätzt Gröſsen, ſo wie ſie in allerley Richtungen in der Natur vorkommen, nämlich als Längen, Höhen, Breiten, Tieſen, Flächen und Körper, bald im Groſsen, nach Schritten und Klaftern, oder nach der Zeit, die man nöthig hat, ſie zu durchgehen, da kommen die Fragen vor: wie weit iſt dieſer Baum von jenem entfernt, wie lang dieſe Wieſe, dieſer Wald, dieſer Weg, wie breit der Bach, der Fluſs, wie weit entfernt das Dorf, wie hoch dieſer Baum? u. ſ. f. bald im Kleinen, nach Fuſsen, Zollen, Linien u. ſ. w. Hier findet eine ſehr groſse und angenehme Mannichfaltigkeit ſtatt. Durch wirkliches Nachmeſſen wird in jedem Falle der Irrthum berichtigt, oder die Wahrheit beſtätigt. Ich habe dergleichen Uebungen an heiſsen Tagen, wann die andern gymnaſtiſchen Beſchäfftigungen zu unbequem waren, oft getrieben und gefunden, daſs junge Leute ſehr bald eine

Fertigkeit darin erhalten. Vor allen Dingen ist es nöthig, ihnen dabey die verschiedenen Maaſse ſo tief als möglich einzuprägen. Iſt das erſt geſchehen: ſo lernen ſie auch bald die Kunſt, ſie in allerley Richtungen bald ſo bald ſo anzulegen und mit dem Auge zu meſſen. Auf Methode kann ich mich jedoch hier nicht einlaſſen; jeder wird ſie bey einigem Nachdenken leicht von ſelbſt finden. 3) Er zeichnet allerley mathematiſche Figuren ohne Zirkel und Lineal, rechte Winkel, Dreyecke, Winkel von beſtimmten Graden, Kreiſe mit ihren Mittelpunkten; Linien werden in beſtimmte Theile getheilt; wirkliche Maaſsſtäbe nach Fuſsen, Zollen und Linien auf Stäbe geſchnitzt; mathematiſche Körper bald perſpectiviſch von der Natur kopirt, bald Netze dazu aus freyer Hand entworfen, in Pappe geſchnitten, und zuſammengefügt u. ſ. w. Alle dergleichen Sachen werden am Ende mit mathematiſchen Inſtrumenten geprüft und die Irrthümer berichtiget. — 4) Er

mischt nach einer Mustertabelle, die eine grosse Menge von Farbenschattirungen enthält, die sieben Hauptfarben und trägt sie wirklich darnach aufs Papier; oder er giebt nur durch Worte an, aus was für Farben jene Nüancen entstanden sind. 5) Er schätzt die Schwere verschiedener Körper bloss nach dem Blicke. 6) Er drückt die Ohren zu und man spricht mit ihm durch blosse Lippenbewegung.

c) Übungen des Gehörs. Eine der schönsten Uebungen für das Gehör ist bekanntlich die Musik, aber eine der vorzüglichsten das Clavierstimmen. Schade dass diess Geschäfft für junge Leute viel zu langweilig und verdrüsslich ist. Sehr angenehm ist ihnen das bekannte musikalische Commandospiel, wobey ihnen durch das Forte und Piano des Claviers angedeutet wird, was sie im Zimmer verrichten sollen; es ist aber mehr Uebung ihres Nachdenkens und ihrer Erfindungskraft, als Sinnesübung. Besser ist die Art des Blindekuhspiels, wo die Blindekuh aus

dem geringſten Laute der Perſon, welche ſie ertappt hat, errathen muſs, wer ſie ſey. Folgendes iſt aber von allen das zweckmäſsigſte. Die junge Geſellſchaft, je kleiner ſie iſt, um ſo ungeſtöhrter geht alles von Statten, verbindet ſich die Augen und ihr erwachſener Geſellſchafter verrichtet nun bald dieſs, bald jenes, was ſie durch das Gehör erkennen müſſen, oder mit andern Worten, er verurſacht auf hundert Arten ein Geräuſch und ſie geben das Entſtehn davon an. Hier findet eine ſehr groſse Mannichfaltigkeit ſtatt. Alle gewöhnlichen Verrichtungen, z. E. Gehen, Schreiben, Federſchneiden und dergleichen werden ſehr leicht erkannt, man geht alſo bald zu ungewöhnlichern über, z. B. man ſteigt auf Stühle, man ſetzt ſich zu Boden u. ſ. w. — Dieſs alles iſt noch ziemlich leicht; aber man geht weiter, man läſst durch das Gehör die Form, die Gröſse, die Qualität errathen. Was für ein Gegenſtand iſt es, den ihr jetzt ſchallen hörtet? ein Glaſs,

ein Topf, eine Glocke, ein Stück Eiſen, Stahl, Kupfer, Silber, Holz? der Schrank, Tiſch? Von welcher Form und wie groſs etwa ſind dieſe Gegenſtände? u. ſ. w.

d) Übung des Geruchs und Geschmacks. Blumen, Nahrungsmittel von allerley Art, manche Metalle und viel andere Körper, Baumblätter, friſche oft auch ſchon trockne Holzarten u. ſ. w. u. ſ. w. laſſen ſich bey verbundenen Augen und ohne ſie zu berühren, durch den Geruch, und die meiſten derſelben auch durch den Geſchmack erkennen.

Alle dieſe Uebungen laſſen ſich von jedem, der über die Verrichtungen der Sinne etwas nachgedacht hat, ganz ungemein vermehren und verfeinern. Jede bedarf aber einer eigenen Methode, nach welcher ſie veranſtaltet werden muſs, dieſe hier anzugeben, würde mich viel zu weit geführt haben, und jeder Nachdenkende wird ſie leicht von ſelbſt finden. Eine der allgemeinſten Regeln bey dieſen künſtlichen Sinnesübungen iſt, nicht

die Ordung in Anwendung der Sinne zu gebrauchen, die ich oben Seite 606 und 607 angegeben habe, ſondern hier juſt einen entgegengeſetzten Gang zu nehmen, ſo weit es bey der Ausführung nur immer anwendbar iſt. Wenn ich daher bey den natürlichen Uebungen anrieth, denjenigen Sinn zuerſt anwenden zu laſſen, der den deutlichſten Eindruck zu machen fähig iſt: ſo rathe ich hier DEN Sinn voran zu gebrauchen, der den ſchwächſten Eindruck macht und ſo rückwärts fort zu gehen. Ein Beyſpiel hierüber mache den Beſchluſs. Die Augen ſind verbunden und ein Stück Papier kommt in Unterſuchung. Wir fangen bey der Qualität an. Ich halte es ihm vor die Naſe, ob er vielleicht im Stande iſt, es zu RIECHEN. Kann ers trocken nicht, ſo feuchte ich ſogleich ein anderes Stückchen an, und es wird wahrſcheinlich, daſs er den Eindruck vernimmt. Sagt er jetzt, es ſey Papier, ſo erwiedre ich etwa: urtheile nicht zu ſchnell! um ihn mit Fleiſs noch in Unge-

wiſsheit zu erhalten, damit die folgenden Sinne noch das Ihrige thun können. Ich rathe ihm, ſein Gehör zu Hülfe zu nehmen, und ſtreiche leiſe mit der Fingerſpitze über das Papier hin, oder ich laſſe es behutſam fallen. Itzt ruft er vom Neuen: ja es iſt Papier! — Wie, antworte ich: könnte es nicht auch Pergament oder ein groſses trocknes Baumblatt ſeyn? So mache ich ihn wieder ungewiſs, um ſeine Achtſamkeit mehr zu ſpannen. Itzt drehe ich von Papier eine kleine Kugel, feuchte ſie an, und laſſe ihn schmecken. Er wird nun mit mehr Dreiſtigkeit darauf beſtehn, es ſey Papier. So überzeuge dich denn mit mehr Gewiſsheit. Hier übergebe ich ihm das Blatt zum Angreifen und er freut ſich, nicht Unrecht gehabt zu haben. Ich laſſe ihm aber nur einen kleinen Theil davon zwiſchen die Finger faſſen, damit die Grösse, die jetzt in Unterſuchung kommt, nicht verrathen wird. Ich laſſe es mehrmals zu Boden fallen, ich ziehe den Rand davon zwiſchen den Fingern durch und

laſſe ihn aus dem Geräuſch in beyden Fällen auf die etwannige Gröſse des Papiers ſchlieſsen. Er wird bey einiger Uebung bald im Stande ſeyn, das Duodezblatt vom Quartblatte zu unterſcheiden. Itzt übergebe ich ihm das ganze Stück, damit er mir die Grösse in Zollen, ſo wie auch die Form davon genau angebe. Er umfährt mit den Fingern bedächtlich den ganzen Rand, und giebt mir beydes an. Bin ich mit einer wörtlichen Beſchreibung der Form, im Falle ſie ſich dadurch nicht genau angeben läſst, nicht zufrieden, ſo erſuche ich ihn, den Eindruck derſelben genau zu behalten, weil ich nach Oeffnung der Augen eine Zeichnung davon verlangen würde. Jetzt frage ich nach der Farbe des Papierſtücks. Ob ſie durchs Gefühl je unmittelbar empfunden werden könne, daran zweiſle ich ſehr; aber vielleicht ſchlieſst er ſie aus der Maſſe des Papiers, er wird wenigſtens mit der Zeit angeben können, ob es grobes, graues, oder weiſſes Papier,

ob es mit einer Farbe übertragen, ob es bedruckt, beſchrieben oder rein ſey. Hier endigt ſich das Examen. Ich entferne das Papier, er zeichnet mir die Figur deſſelben, ohne es noch geſehn zu haben, mit Bleyſtifte, und es kommt nun zu einer Vergleichung der Zeichnung mit dem Papiere und zur Berichtigung durchs Auge.

NEUNZEHNTER ABSCHNITT.

ÜBERSICHT DER GYMNASTISCHEN ÜBUNGEN NACH DEN HAUPTTHEILEN DES KÖRPERS.

Es würde keine grofse Schwierigkeit gehabt haben, mit Hülfe eines guten anatomifchen Handbuches und eines Sachverftändigen Arztes alle bisherigen gymnaftifchen Uebungen in ein völlig anatomifches Syftem zu bringen; allein was würden meine Lefer dadurch gewonnen haben? Zuverläffig gar nichts; denn um diefes, durchaus mit fremden, unverftändlichen Namen durchwebte, Syftem zu verftehn, müfste voraus gefetzt werden, dafs fie Alle Anatomie ftudirt hätten. Ich kam daher nach etwas reiflicherer Ueberle-

gung sehr bald von diesem Vorsatze zurück und erhielt hierin den Beyfall eines sehr verständigen Arztes. Ich beschränke mich also hier auf eine leichte, Jedermann verständliche Classification nach den Gliedern des menschlichen Körpers; nicht etwa, um meinen Lesern dadurch etwas Neues zu sagen, denn Jeder hätte sie sehr leicht selbst entwerfen können; sondern bloss, um etwas für ihre Bequemlichkeit zu thun, da mir eine solche Uebersicht bey der wirklichen Praxis der gymnastischen Uebungen für den Lehrer derselben ziemlich unentbehrlich scheint.

1. Allgemeiner wirkende Übungen.

Die Schultern, die Brust, den Rücken, die Arme und Hände, das Kreuz, die Hüften, Schenkel, Knie und Beine mit ihren Muskeln und Flechsen üben folgende Arten der Gymnastik.

Der gesellschaftliche Sprung, Seite 295. — Der Höhensprung mit dem Stabe 297. — Der Sprung in die Tiefe mit dem Stabe 305. — Der Sprung in die Weite mit dem Stabe 308. — Der Sprung

in die Höhe und Weite, Tiefe und Weite mit dem Stabe 316. — Alle Arten des Ringens 355 bis 363. — Das Klettern an der Stange und am Maſt 380. — Das Hinaufſchwingen auf den Balken 416, das Hinaufſpringen 424, das Hinüberſpringen über denſelben 427. — Das Aufſtehn auf dem Balken 420. — Die Abgewinnung des Gleichgewichts 426. — Die Stelzen 431. — Das Balanciren fremder Körper 440. — Die Rückenprobe 448. — Das Ziehen 451. — Das Laufen im Stricke und Reife 460. — Das Reiftreiben 464. — Das Gehen 470. — Die militäriſchen Uebungen 475. 479. — Das Baden 483. 501. — Das Schwimmen 509. —

2. Übungen für die obern Theile des Körpers.

Schultern, Rücken, Bruſt, Arme und Hände üben folgende:

Das Werfen, Seite 335. — Die Schleuder 336. — Der Wurfſpieſs 337. — Der Bogen 339. — Der Diſcus 341. — Das Ringen um einen Stab 367. — Das Anhängen um die Wette 373. — Das Leiterklettern 383. — Das Klettern am Seil 386. 388. — Das Verſtricken 391. — Das Klettern am horizontalen Seile 395. An der Strickleiter 381. — An der Leiter 383. — Das He-

ben mit den Händen auf dem Balken 419. — das Heben 444. — Das Tragen 447. —

3. Übungen für die untern Theile des Körpers.

Kreuz, Hüften, Bauchmuskeln, Schenkel, Knie, Beine und Füſse üben

Das Hüpfen 280. — Die Bewegung 281. — Das Hüpfen auf einem Beine 281. — Alle Sprünge, besonders ohne Stab 287. 288. 305. 308. 316. — Der fortgesetzte Sprung 314. 316. — Das Laufen 323 und 326. — Das Festhalten mit den Beinen und Schenkeln 377. — Das Stehn auf einem Beine 403. — Das Balanciren auf der Kante eines Brettes 408. — Das Balkengehn 410. — Das Aufstehn auf dem Balken ohne Hände 423. — Das Wippen 428. — Die Ovalschaukel 430. — Das Schlittschuhlaufen 435. — Der Tanz im Seil 455. —

4. Übungen die auf einzelne Theile des Körpers heftiger doch nicht ausschliesslich wirken.

Schultern.

Alle Arten des Werfens, Seite 335 bis 344. — Der leichte Kampf 358. — Das Anhängen um die Wette 373. — Die Strickleiter 381. — Das

Leiterklettern ohne Füſse 383. — Das Seilklettern ohne Füſse 388. — Das Verſtricken 391. — Das Klettern am horizontalen Seile 395. 396. — Das Heben mit den Händen und das Gehn damit 419. — Das Heben 444. — Das Tragen 447, Die Rückenprobe 448. — Das Ziehen 451. — Das Schwimmen 509. — Alle Arten des Sprungs mit dem Stabe. 288. ff.

Bruſt.

Hierher gehören alle Uebungen der Schultern.

Lunge.

Hierher gehören alle heftigern Uebungen die ſtark in Athem ſetzen, beſonders das Hüpfen 280. — Die Bewegung, das Hüpfen auf einem Beine 281. — Das Laufen 323 und 326. Alle Arten des Ringens 355 bis 363. — Das Schlittſchuhlaufen 435. — Die Rückenprobe 448. — Der Tanz im Seile 455. — Das Laufen im Strikke und Reife 460. — Das Reiftreiben 464. — Das Schwimmen 509. — Das laute Leſen und Declamiren 537. —

Arme und Hände.

Alle Sprünge mit dem Stabe 288. ff. — Der geſellſchaftliche Sprung 295. — Alle Arten des Werfens 335. ff. Alle Arten des Ringens 355. — Des Kletterns 373-380. 381. 383. 386. 388. 391. 396. — Das Heben mit den Händen 419. —

Das Heben 444. — Tragen 447. — Ziehen 451. — Das Schwimmen 509.

Hände.

Von dem ſo eben Angeführten werden ſie beſonders ſtark geübt durch das Klettern am Seil ohne Füſse 388 — Die Strickleiter 381. — Das Heben 444. Das Ziehen 451. Das Anhängen 373 und dann durch das Ringen um einen Apfel oder Stab 367.

Rückgrad und Rückenmuskeln

werden vorzüglich geübt durch den Sprung in die Tiefe 305. — Durch den halben Kampf 358. Durch die Art des Kletterns am horizontalen Seile. 396. — Die Rückenprobe 448.

Hüften. —

Beſonders ſtark durch das Hüpfen auf einem Beine 281.

Schenkel und Knie —

vorzüglich durch das Hüpfen auf einem Beine 281. — Durch das Hüpfen und die Bewegung 280 und 281. Durch den fortgeſetzten Sprung 314. — Das Laufen 326. — Das Feſthalten mit Beinen und Schenkeln 377. — Ziehen 451. —

Waden, Beine und Füſse

vorzüglich durch das Hüpfen 280. — Den fortgesetzten Sprung 314. — Das Laufen 326. Das Stehn auf einem Beine 403. — Ziehen 451.

Sprachorgane. —

Lautes Leſen und Declamiren 537.

Sinne.

Durch die Sinnesübungen 594. —

ZWANZIGSTER ABSCHNITT.

METHODE. ZEITVERWENDUNG. ALLGEMEINERE REGELN.

Rouſſeau reizt ſein kleines bequemes Junkerchen durch Kuchen zum Laufen. Dieſe Methode hat mir nie einen Augenblick gefallen, nicht nur weil ſie Gefräſsigkeit zum Motif machte, ſondern auch, weil ſie nicht natürlich war. Von dergleichen kleinen Weichlingen kann man nicht gleich fordern, daſs ſie Kräfte anſtrengen ſollen, die ſie noch nicht haben; ſondern man muſs, um natürlich zu verfahren, ihnen erſt Kraft verſchaffen, die Luſt, ſie anzuwenden, bleibt dann ſelten aus. Eine Woche würde ich täglich langſam mit ihm ſpazieren gehn, in der zweyten wür-

den meine Schritte etwas schneller, in der dritten beschleunigter. Mein Kleiner finge an langsam nebenher zu traben, erst eine Minute, ein anderes Mal zwey, dann fünf, dann acht Minuten und so fort. In der vierten würde ich sein Traben beschleunigter veranstalten; ich würde mich bald mit ihm im Walde verspäten, bald zu weit von der Wohnung entfernen, als daß es möglich wäre, zur Mahlzeit oder vor der Nacht daselbst wieder einzutreffen, dann würde getrabt und gelaufen und das Ziel erreicht ohne Kuchen. Bey Tische sprächen wir dann von dem derben Marsche, welchen wir zurücklegten, ich kündigte den Kleinen als einen rüstigen Läufer an, die Gesellschaft winkte ihm Beyfall; das Essen schmeckte ihm weit besser und die Ursach wäre — das Laufen; die Ruhe wäre ihm so angenehm, der Schlaf so süß durchs — Laufen. Mit unter erzählte ich ihm etwas von starken Läufern, von kraftstvollen, rüstigen Männern, die durch ihren Muth und ihre Kör-

perkraft den Verunglückten halfen, das Vaterland beſchirmten; von der Schönheit männlicher Kraft und Tapferkeit u. ſ. w. So würden allmählig ſeine Muskeln geſtärkt, und ſein Inneres zugleich durch ein wohlthätiges Feuer erwärmt.

Wenn eine Stadt oder nur ein Dorf die Gymnaſtik zur öffentlichen Angelegenheit erhöbe, wenn ſchon das Knäbchen am Arme der Wärterin den Zuſchauer machte, wenn Eltern und Freunde an den Schranken des Uebungsplatzes Beyfall winkten, mit einem Worte, wenn der Ton in einem ſolchen Orte aus dem weiblichen Moll allgemein in ein männliches Dur hinaufgeſtimmt würde, ja wenn nur einzelne Familien ſich auf dieſe Art umſtimmten: dann brauchte man da keine Methode, um die Jugend zur Körperanſtrengung zu bringen, der Knabe würde von ſelbſt alle Arten der Anſtrengung übernehmen, Kälte und Hitze ertragen, der Schmerzen nicht achten; denn überall wird der Menſch in Sparta ein Spartaner, in Sy-

baris ein Sybarit. Hat man aber ohne Hülfe der bürgerlichen Gesellschafft mit kleinen Weichlingen zu thun, die den Sofa mit dem gymnastischen Platze vertauschten, dann bedarf es allerdings einiger Methode, um ihnen Lust zu körperlichen Uebungen beyzubringen, und sie läuft etwa auf das hinaus, was ich durch obiges Beyspiel gesagt habe. Hat man schon eine Gesellschaft von Knaben und Jünglingen, deren Hauptlust es ist, sich körperlich zu üben, so ist es am besten, den kleinen weichlichen Ankömmling nur dem Strome der Gesellschaft zu überlassen, er wird ihn bald mit sich fortziehen. Man lasse ihn daher, so lange er will, bloss Zuschauer seyn, er wird sich von selbst bald der weichlichen Ruhe entziehen und sich nach und nach in den Ton der andern stimmen. Diese allmählige Umwandlung, die oft nur wenig Monathe erfordert, gewährt dem Erzieher viel Vergnügen; er weiss sie durch Worte und Geberden, die von seinem Beyfalle

zeigen, zu beſchleunigen und ſo bildet ſich unvermerkt aus dem Zärtlinge ein derberer Knabe.

Der Hauptgrundſatz bey der gymnaſtiſchen Ausbildung des Körpers iſt MAN GEBRAUCHE NICHT ZWANG; man wird dadurch nichts ausrichten, und es giebt nur ſehr wenig Fälle, wo er mit glücklichem Erfolge anzuwenden iſt. Ich will einen der Art anführen.

Es giebt bisweilen, doch nicht ſehr oft, einen Knaben, der körperlich und geiſtig im Schlafe liegt, der in beyden Rückſichten ſchwach iſt, bey dem der Trieb der Nachahmung ſo wohl als der der Ehrliebe ſchlummert. Bey dieſem giebt es kein anderes Mittel, als ihn erſt körperlich zu wecken. Man verlange gradezu von ihm, daſs er die ſanftern Körperbewegungen mitmache, die nicht über ſeine Kraft gehn, aber man ſey dann auch auf ihn achtſam und laſſe keine Gelegenheit vorbeygehn, ihm BEYFALL zu ſchenken, wenn nur die geringſte Anſtrengung

aus ſeinem Benehmen hervorblickt. Man kann ſehr ſicher ſeyn, daſs man ſo ſeinen Körper und Geiſt allmählig kurirt. Jedes kleine Lob weckt ihn ganz augenſcheinlich mehr aus dem Traume, er ſteht da ganz beſchämt und gafft uns wie ein Erwachender an. Ich will alles dagegen ſetzen, wenn man nicht auf dieſe ſehr einfache Weiſe nach und nach ein ganz anderes Geſchöpf aus ihm macht.

Die anwendbarſten und wirkſamſten Triebfedern eine Geſellſchaft von Jünglingen und Knaben zu gymnaſtiſchen Uebungen aufgelegt zu machen und ſie dadurch in einen männlichen Ton zu ſtimmen ſind etwa folgende:

1. Das Beyspiel der Erwachsenen. Wenn Vater, Mutter und Erzieher wetterſcheu, ſchwächlich, zärtlichthuend ſind, wie ſollen die Kinder beſſer werden? Sie werden ſich mit ihnen ins Zimmer verkriechen, neben ſie auf den Sofa lagern, mit ihnen die L'hombrekarte ergreifen, u. ſ. w. In hundert und aber hundert Fa-

milien mögte es wohl nie dahin kommen, daſs die Eltern, um des guten Beyſpiels willen, ſich zum Beſten ihrer Kinder, von dieſer Lebensweiſe los machten. Es iſt ihnen, wenn man ſich in ihre Lage zu verſetzen weiſs, leicht zu verzeihen, und es giebt eine Art von Genugthuung, wodurch ſie Alles vollkommen gut machen können. Dieſe beſteht — ich fordre alle guten Eltern auf, die Sache etwas ernſtlich zu beherzigen! — — darin, daſs ſie ſich den Kindern als Beyspiele der Verzärtlung aufstellen; es bekennen, daſs ſie ohne ihr Verſchulden durch jugendliche Verwöhnung ſo weichlich geworden ſind, und ihre Kleinen bey jeder Gelegenheit aufmuntern, ſich nicht nach ihnen in Rückſicht dieſer zärtlichen Lebensweiſe zu bilden; daſs ſie wenigſtens durch Worte das erſetzen, was ſie durch eigenes Beyſpiel nicht leiſten können.

2. Überzeugung von der unumſtöſslichen Wahrheit, daſs der Menſch von der Natur dazu beſtimmt ſey, nicht bloſs

GEISTIG, ſondern auch KÖRPERLICH thätig, ausdauernd und duldſam zu ſeyn, und daſs nichts in der Welt, weder Stand, noch Reichthum, noch Ehre, noch Tugend ihn vor den übeln Folgen ſchützen könne, die aus körperlicher Verzärtlung, Trägheit und Ruhe für ihn entſpringen; daſs von allen Sklaven derjenige der elendeſte, am meiſten und am unaufhörlichſten bedrückte Sklave ſey, deſſen Geiſt den Befehlen des KÖRPERS gehorchen muſs; daſs es dem Manne zukomme, HERR über die Wohnung, über die Maſchine zu ſeyn, in welcher er wohnt; daſs ein durchdringender Verſtand und ein ehrliches Herz zwar den guten, aber noch nicht den VOLLKOMMNEN Mann machen, daſs hierzu noch Gegenwart des Geiſtes, groſse Ausdauer und Geduld in Leiden, hoher Muth in Gefahren, edle Aufopferung in nöthigen Fällen und körperliche Vollkommenheit, Kraft und Stärke erfordert werden und daſs jene nur durch Abhärtung und dieſe durch Uebung

des Körpers erlangt werden können. Heil der Jugend, die von dieſen Maximen durchdrungen Blüthen zeigt, welche die edelſten Früchte verſprechen! — Um ſie dafür empfänglich zu machen, iſt folglich das lebendige Beyſpiel des Vaters oder Erziehers das Wirkſamſte, aber auch das, nur aus der alten und neuen Geſchichte, entlehnte Beyſpiel von Perſonen, die jenen Grundſätzen gemäſs handelten, und die frühzeitige ſtets wiederholte Aeuſserung derſelben, welche ſich der Erzieher zur Pflicht machen ſollte, wird groſsen Eindruck auf den Knaben machen, wann er noch unverwöhnt, biegſam wie Wachs und ſchon phyſiſch gut von der Bruſt an gebildet iſt.

3. Die Ehrliebe iſt eine der ſtärkſten Triebfedern, den Geiſt und Körper des Knaben und Jünglings in Action zu ſezzen. Durch ſie laſſen ſich die natürlichſten Triebe deſſelben unterdrücken, ſie feſſelt ihn an den Studirtiſch zu einer Zeit, wo er ſeiner Natur nach ſich noch im Freyen

herumtummeln und des jungen, frohen Lebens genieſsen ſollte; durch ſie werden wir ihn alſo leicht zu dem leiten, was ihm natürlicher iſt; nämlich zur Anſtrengung ſeines Körpers. Wir müſſen daher in die übende und abhärtende Gymnaſtik etwas Rühmliches legen, was jenen Trieb zu unterhalten fähig iſt; wir äuſern oft den Gedanken Homers, wie rühmlich es ſey, daſs ein Mann ſtarke Hände und Füſse habe, daſs er ausdaure, den Schmerz überwältige, u. ſ. w. Allmählich werden dieſe Ideen in der jungen Geſellſchaft herrſchend, ein Blick, ein Wort des Beyfalls belebt den Zögling. Er übernimmt mit groſser Willigkeit Schmerz und Ungemach *). Der Weichling wird verlacht,

*) Ein liebenswürdiger Knabe, von unverdorbenem Herzen, hat den böſen Fehler des aufbrauſenden Jachzorns an ſich. Er iſt äuſerſt empfindlich gegen jeden körperlichen Schmerz, daher ſetzt ihn jeder kleine Stoſs oder Schlag von ſeinen Geſpielen in Feuer. Eine ſanfte Vorſtellung der übeln Folgen und des Unrühmlichen einer ſolchen körperlichen Empfindlichkeit brachte ihn ſehr leicht zu dem Entſchluſſe, von Zeit zu Zeit freywillig zu mir zu kommen, um einige Streiche zu übernehmen, die ihn mit körperlichen Schmerzen vertrauter machen ſollen.

man wettet, wer diese oder jene Uebung am längsten aushält, einer eifert dem andern nach, einer sucht den andern zu übertreffen. Die Alten belohnten ihre Sieger mit Kränzen und Zweigen und nichts Anders verstand ich unter den Prämien, deren ich bey mehrern Uebungen erwähnt habe. Jeder, der sich durch Anstrengung bey denselben auszeichnet, erhält einen kleinen Zweig mit 3 bis 6 Blättern, den er als ein Zeichen seines Geschicks und seines Wohlverhaltens für diesen Tag auf der Brust trägt. Hat er etwas Ausserordentliches geleistet, was noch nie vorkam, so belohnt ihn wohl ein kleiner Kranz.

* * *

Wir leben nicht um Gymnastik zu treiben, die Frage über Zeitverwendung zur Gymnastik kommt also mit Recht in Anschlag. Lasst uns der Natur nachgehn. Sie entwickelt ein kleines Fleischklümpchen sorgsam und unablässig zur menschlichen Form; sie versetzt es auf diesen Schau-

platz, und immer noch beschränkt sich ihre Wirkung vorzugsweise, ja fast allein, auf den zarten Körper. So bereitet sie langsam die Maschine, durch welche der Geist bald wirksam werden soll und es scheint ihr an der Bildung des Körpers anfangs weit mehr gelegen zu seyn, als an der des Geistes. Ganz unvermerkt geht sie zur Bildung des Geistes über und läſst bey jener des Körpers nach, aber erst sehr spät hört ihre Wirkung für die Entwicklung des letztern ganz auf. Für uns liegt hierin die Erziehungsregel, mit ihr in beyderley Geschäfften so viel als möglich einstimmig zu handeln, damit sie in ihrer Wirkung nicht gestöhrt werde. So verfliesse denn die erste Lebenszeit, ich rechne sie etwa bis zum sechsten Jahre, ganz unter Bildung des Körpers und der Sinnlichkeit so viel als möglich im Freyen, ohne Rücksicht auf Witterung und Jahrszeit. Dieſs heiſst nicht so viel, als der Knabe wachse wie ein junges Thier heran; denn Nahrung für seinen Geist gewährt ihm in

ſehr groſser Menge theils die ſinnliche Anſchauung, theils flieſst er reichlich aus der Geſellſchaft, die ihn umgiebt, und er kann durch dieſe beyden Arten des Unterrichts im ſechſten Jahre wahrlich mehr wiſſen, als der, welcher im vierten ſchon leſen lernt. Im ſiebenten Jahre bekäme er die erſte tägliche Stunde zur wiſſenſchaftlichen Bildung, im achten die zweyte und ſo fort, ſo daſs er im funfzehnten Jahre 9 Stunden dazu verwendete. Man erlaube mir hier eine Ueberſicht der Zeitabtheilung zu geben, nicht als Vorſchrift, ſondern nur als Beweis, daſs es an Zeit zur körperlichen Ausbildung der Jugend gar nicht fehlt.

Lebensjahr.	tägl. Schlaf. Stund.	tägl. Wache. Stund.	davon zu	wiſſenſchaftl. Bildung. Stunden.	Ruhe, Eſſen etc. Stunden.	bleiben für körp. Bildung.
7	9	15		1	4	10
8	9	15		2	4	9
9	9	15		3	4	8
10	8	16		4	4	8
11	8	16		5	4	7
12	8	16		6	4	6
13	8	16		7	4	5
14	7	17		8	4	5
15	7	17		9	4	4

Ich habe bey diesem Entwurfe den studirenden Jüngling im Gesicht gehabt. Ich glaube nicht, daſs man ihm je mehr als 9 Stunden zur wissenschaftlichen Bildung bestimmen dürfe, und auch dann behält er noch 4 zu körperlichen Uebungen, von denen er auch als Mann im Amte wenigstens 3 zu täglichen Uebungen beybehalten sollte. Für Nichtstudirende und für solche, die sogar zu mechanischen Arbeiten bestimmt sind, ändert sich die Sache sehr ab, sie sollten, so scheint es mir, vom 12ten Jahre an nie mehr als 6 Unterrichtsstunden haben und dabey täglich 6 Stunden arbeiten und sich gymnastisch üben.

* *
*

Ich habe zwar schon bey jeder Uebung Vorsichtsregeln angegeben, es bleiben aber noch einige allgemeinere gymnastische Regeln übrig, die ich hier nachhole, da sie sich, ohne sie sehr oft zu wiederholen, bey der Beschreibung der Gymnastik nicht anführen lieſsen. Sie sind folgende:

1. Gymnastische Uebungen dürfen nicht vorgenommen werden, wenn die Verdauung noch nicht vollendet ist. Hierin stimmen alle Aerzte überein. Hippocrates giebt die Vorschrift: die Arbeit gehe vor der Nahrung her. Galen verlangt dasselbe mit dem Zusatze: „Weil die Bewegung die Verdauung befördert, so müssen zur Zeit derselben keine rohen, unverdauten Speisen oder Säfte im Magen oder in den übrigen Verdauungswerkzeugen vorhanden seyn, man läuft sonst Gefahr, dass sie früher in alle Theile des Körpers fortgerissen werden, als sie die völlige Verdauung zuträglich macht *).“ Tissot untersagt die Leibesübungen nach der Mahlzeit: „Es ist höchst wichtig, dass man nach der Mahlzeit keine heftige Leibesübung vornehme — die Speisen müssen nicht unaufhörlich in dem Magen hin und her geworfen werden, weil dieses Hin-

*) Galen de tuend. San. L. II. Cp. II.

und Herwerfen die angefangene Verdauung und ihre Verrichtung alle Augenblikke ſtöhrt *).“ FR. HOFFMANN beſtimmt die Zeit vor dem Mittags- und Abendeſſen zu Leibesübungen, weil da die Nahrungsſäfte ſchon ins Blut übergegangen ſind **). ZÜCKERT ſagt ebendaſſelbe ***). Mithin werden die Leibesübungen am bequemſten angeſtellt des MORGENS unmittelbar nach dem Aufſtehen. Hierdurch verliert der Körper die unausſtehliche Trägheit des Bettes, die ihm ſonſt oft noch mehrere Stunden anklebt; durch die friſche Luft wird er geſtärkt, durch die Anſtrengung hinlänglich ermüdet, um zur Geiſtesarbeit das mit zu bringen, was man Sitzefleiſch nennt. Ferner wähle man dazu die Zeit VOR dem Mittags- und Abendeſſen; denn nichts iſt fähiger, die Ver-

*) Von der Geſundheit der Gelehrten. Seite 153. f.

**) de motu corp. opt. med. §. 21.

***) J. Fr. Zückert von der diätetiſchen Erziehung der Jugend. S. 156.

dauungswege zu reinigen und zu ihrem Geſchäffte geſchickter zu machen. — Es folgt indeſs aus dem Bisherigen nicht, daſs alle Bewegung nach Tiſche ſchädlich ſey; Millionen Menſchen arbeiten ja unmittelbar nach der Mahlzeit ohne den mindeſten Schaden; auch die Jugend befindet ſich bey nicht HEFTIGEN, nach Tiſche veranſtalteten, Leibesübungen ſehr wohl.

2. Das Erhitzen ſchadet keinem geſunden Knaben, noch nie hab ich den mindeſten Schaden davon entdecken können; aber das Trinken darauf und das Erkälten ſchadet, es geſchehe auf welche Art es wolle, ſehr leicht. — Es iſt daher gut, die Kleider gleich vor den Uebungen ab, und nach denſelben gleich wieder anzulegen. Das Hinlegen auf den kühlen Boden darf nicht verſtättet werden.

3. Man mache beym Anfange der Uebungen nicht gleich die heftigſten Grade dieſer oder jener, ſondern fange gelinde an; eben ſo breche man am Ende

der Uebungszeit nicht auf einmal bey heftigen ab, ſondern endige mit gelinden. Schleuniger Uebergang iſt nie gut.

4. Uebertreibe weder Abhärtung noch Körperanſtrengung; das iſt, verhüte die Unempfindlichkeit ſo wie die Abmattung und Ausmergelung des jugendlichen Körpers. Ich geſtehe jedoch, daſs nach meiner Einſicht, für unſer jetziges Zeitalter, dieſe Regel SEHR ÜBERFLÜSSIG iſt.

5. Man ſehe bey allen Uebungen auf guten Anſtand, und ſolche Haltung der einzelnen Glieder, daſs kein Schade geſchehe, z. E. die Zunge darf nie zwiſchen die Zähne gehalten, die Beine dürfen nie zu ſehr bey den Uebungen z. E. beym Springen, aus einander geſperrt werden, und dergleichen, der Athem werde bey allen heftigen Bewegungen angehalten.

6. Es iſt, bey zahlreicher Geſellſchaft zumal, nöthig und zugleich ſehr vortheilhaft für die Jugend ſelbſt, gewiſſermaſsen ein militäriſches Commando in die Gym-

naſtik zu tragen. Beyſpiele habe ich davon gegeben.

7. Unterſcheide den Schwächling von dem Dauerhaftern und miſs nicht beyde mit einerley Maaſse. Suche jenen nicht gleich zum Athleten machen zu wollen; ſeine Abhärtung und Stärkung erfordert Zeit und Gradazion. Der ſchicklichſte Maaſsſtab für dergleichen Zärtlinge iſt anfänglich ihre eigene Luſt, ihr eigner Wille durch Ehrliebe belebt.

8. Suche die Conſtitution deiner Zöglinge kennen zu lernen; unterſcheide wenigſtens den vollkommen geſunden von dem, der kränklich iſt. Jener wird alle Arten und Grade der Gymnaſtik ohne Schaden mit machen können, dieſer muſs in beyden Rückſichten vorſichtiger behandelt werden. Prüfe ihn ſtufenweiſe in jeder Uebung, beobachte die Wirkung, die jeder Grad jetzt und nacher auf ihn hat. Dieſe Erfahrungen ſind die ſicherſten Rathgeber in der Sache.

9. Man beobachte, welches Glied dieſes und jenes jungen Gymnaſtikers noch am ſchwächſten iſt und gebe ihm dafür beſonders Uebung. Gewöhnlich iſt Hand und Arm der linken Seite weit ſchwächer, man laſſe ihn ſich oft an die linke Hand hängen, damit heben, tragen, ziehen, u. ſ. w. bis endlich Gleichgewicht da iſt.

10. Der Gymnaſt muſs, ſo viel als möglich, die Grade im Kopfe behalten, zu welchen jeder Zögling in dieſer und jener Uebung gekommen iſt, damit er keinen Sprung mache, indem er etwas beginnt, was über ſeinen Grad zu weit hinaus liegt. Dieſs iſt eine Hauptregel, um allen Schaden zu verhüten.

EIN UND ZWANZIGSTER ABSCHNITT.

B. Handarbeiten.

„Emil soll ein Handwerk lernen" ſagt ſchon Rouſſeau, und alles, was er darüber ſagt, läuft endlich darauf hinaus: es hat einen goldenen Boden, das heiſst, ernährt auf jeden Fall ſeinen Mann. Unſre reichen Eltern ſind ſo vorſichtig noch nicht, hierauf Rückſicht zu nehmen; und mir ſind nur wenig Fälle bekannt, wo begüterte Familien ihre Söhne ein Handwerk förmlich lernen lieſsen, um ſich auf Kraft und Geſchick der Arme und Hände verlaſſen zu können, im Falle die Noth —

WOFÜR DOCH WAHRHAFTIG NIEMAND GESICHERT IST*) — es erforderte. Ein Haupthindernifs hat der unfelige Zunftgeift in den Weg gewälzt. Wenn Eltern auch wollten, dafs ihre Söhne ein Handwerk lernten, fo können fie fich doch den unendlichen Formalitäten nicht unterwerfen, die dazu erforderlich geachtet werden, um ordentlich in eine Handwerksgenoffenfchaft zu treten. Allein diefs liefse fich ja leicht vermeiden, wenn man ftatt des Handwerks eine Kunft wählte. Ich führe hier eine an, die ganz in die Tifchlerey fchlägt, und die fich für den gebildeten jungen Menfchen fehr fchickt, es ift die Kunft des Clavier- und Fortepianomachers, die, wegen der ftets dabey möglichen Veränderungen und Verbefferungen, unaufhörlich Gelegenheit zu neuen Erfindungen darbietet und dadurch zugleich zur gedankenvollen Arbeit wird.

*) Man fehe die emigrirten Franzofen.

Gesetzt aber, man will auf jenen ungewissen Fall nicht Rücksicht nehmen: so giebt es ja noch andre wichtige Gründe, die uns bewegen sollten, den angehenden Jüngling irgend ein Handwerk, wo nicht förmlich erlernen, doch ihn wenigstens darin unterrichten zu lassen.

Die Kräfte des jungen Menschen haben sich schon bis zu einem starken Grade entwickelt, er reift mit Macht einem gefährlichen Zeitpunkte entgegen, blickt mit Verachtung auf seine Knabenspiele, ihr Interesse ist dahin, aber jede müssige Minute ist ihm jetzt gefährlicher als jemals; seine Phantasie ist einer feurigen Explosion nahe; O, lasst uns diesem Ausbruche zuvor kommen! Ich kenne kein besseres, unfehlbareres Mittel, als — RASTLOSE THÄTIGKEIT, die seinen Körper ermüdet, die dem täglichen Uebermaasse seiner Kräfte eine würdige Verwendung darreicht und die seinen Geist beschäfftigt, indem sie ihm zugleich Zerstreuung darbietet. — ZERSTREUUNG? — O, deren

giebt es ſo viel! — Dieſs iſt allerdings wahr; aber eben dieſs ſollte uns antreiben, in der Wahl derſelben äuſerſt ſtrenge zu ſeyn und ſchlechterdings nur ſolche zu wählen, die ſeinen Geiſt und vorzüglich ſeinen Körper GESUND erhalten. Will man die gewöhnlichen Zerſtreuungen des Jünglingsalters mit weiſer Prüfung muſtern, ſo wird man leider nur überall auf ſolche ſtoſsen, die jenem ſo wichtigen Zweke gradezu entgegen arbeiten. Man verbanne dieſe, und man wird Zeit zu ſehr nützlichen Zerſtreuungen durch Handarbeiten haben, die ſeine Kräfte ausarbeiten, ſeinen Körper ſtärken, ihn von weicher Ruhe entfernen, ſeine Geſchicklichkeit erhöhen, ſeine Erfindungskraft reizen, ſeine Sinne üben, ſeine Begriffe vermehren, ſeine Kenntniſſe erweitern, ſeine Urtheile berichtigen; kurz, die ſich ihm in tauſend Vorfallenheiten des täglichen Lebens, wobey ſich allein gelehrt erzogene Leute meiſtentheils ſo links benehmen, faſt täglich zur Anwendung darbieten.

Ich müſste mich in eine ſehr weitläuftige Zergliederung einlaſſen, um denjenigen, welche von Handarbeit und Geſchick der Hände keine Begriffe haben, dieſe letzten Behauptungen, die aus Erfahrung hergenommen ſind, zu entwickeln. Dazu iſt hier der Ort nicht. Ich ſetze noch folgendes hinzu. — Ein groſser Theil unſeres hieſigen Glücks liegt im häuslichen Leben, hängt da nicht bloſs von Perſonen, ſondern auch von Sachen und Einrichtungen ab. Beſitzen wir da einige Handwerksgeſchicklichkeit: ſo werden wir vorfallende, ſchnell abzuändernde Unordnungen und unangenehme Kleinigkeiten, die unſre Zufriedenheit ſtöhren, leicht abändern und tauſend Verlegenheiten eigenmächtig aus dem Wege räumen, die uns oft mehrere Tage ſtöhrten, wenn wir fremde Hülfe erwarten müſsten. Darum iſt mir der Mann, der in ſeiner friedlichen Hütte, ſeinen Hauptgeſchäfften unbeſchadet, ein zweyter Robinſon iſt, ein liebenswürdiger Mann, Weib und Kind freuen

ſich ſeines Geſchicks, ſeiner Kraft und lieben ihn darum zärtlicher.

Ein allgemeiner Beweis für die groſsen Vortheile, welche unſre Jugend aus der Erlernung einer anſtändigen und zweckmäſsigen Handarbeit ziehen kann, liegt ſchon in den einzelnen, ſchon längſt errichteten Realſchulen, und dann, was noch mehr ſagen will, und was ich nicht ohne Vergnügen anführe, in dem ſehr allgemein gewordenen Wollen der weiſen Eltern, ihre Kinder in einem Handwerke unterrichten zu laſſen; in der Billigung, womit ſelbſt tiefdenkende Gelehrte dieſe Beſchäfftigung theils wörtlich, theils thätlich durch eigenes Beyſpiel unterſtützen. Wem ſind nicht eine Menge Beyſpiele hierüber bekannt?

Alles dieſs ſollte Erziehungsanſtalten jeder Art ermuntern, in ihren Gebäuden einen Arbeitsſaal zu errichten, wo die etwas herangewachſene 14 bis 15jährige Jugend Anleitung zu irgend einem Handwerke erhalten könnte, man ſollte hier

die Geſchickteſten auszeichnen, ihre Arbeiten beobachten und ſie eben ſo würdigen, als die gelehrten Produkte ihrer Feder.

Was für Handwerke ſoll man aber treiben?

Rouſſeau ſagt: „Jüngling! drücke deinen Arbeiten das Siegel der Mannshand auf. Lerne mit ſtarkem Arme die Axt und die Säge handhaben, einen Balken behauen, auf ein Dachholz ſteigen, den Giebel richten, die Tragbalken und Bindhölzer befeſtigen, u. ſ. w." — An ſich betrachtet vortrefflich, aber in unſern Verhältniſſen über die Mittelſtraſse hinhinaus! — Emil gehet auch nicht zum Zimmermann, ſondern nur zum Tiſchler, dahin laſst uns ihm folgen. Ich weiſs in der That keine ſchönere, für uns zweckmäſsigere Handarbeit als die des Tischlers (Schreiners) in Verbindung mit der des Drechslers (Drehers). Wie manche vergnügte Stunde verdanke ich ihr! Der gröſste Theil unſrer Jugend iſt zu Geſchäf-

ten beſtimmt, wozu die Hände erfordert werden, auch dieſe wird hier Gelegenheit finden, die Kraft ihrer Arme, die Geſchicklichkeit ihrer Hände, die Schärfe ihrer Sinne vorläufig auszubilden.

Aber man ſollte weiter gehn und dieſe Handarbeiten noch zu einem beſtimmten Zwecke leiten. Man ſollte die ſtudirende und nicht ſtudirende Jugend in die Geheimniſſe einer Wiſſenſchaft führen, welche die Seele des täglichen geſchäfftigen Lebens iſt. Dieſs iſt ja der Schauplatz, auf dem ſie einſt handeln wird, warum vorenthält man ihr die Kenntniſs jener Wiſſenſchaft, der Mechanik meine ich, welche auf ihre täglichen Beſchäfftigungen, auf ihre Erkenntniſs einen ſo gewaltigen Einfluſs hat? — Dieſs iſt, wie es mir ſcheint, eine der unverzeihlichſten Unterlaſſungsſünden, die man in Entwerfung der Unterrichtsplane unſerer Jugend begeht; denn man wird mir zugeſtehn, daſs die Mechanik eine von den wenigen Wiſſenſchaften ſey, die jedem in allen

Volksklaſſen vom Taglöhner bis zum Regenten bald theoretiſch als Hülſsmittel wichtiger Erkenntniſs, bald practiſch in wirklichen Geſchäfften unentbehrlich iſt. Was lieſse ſich nicht von einer Nation hoffen, die von Natur, vermöge ihres ausdauernden Geiſtes, zu Erſindungen aufgelegt, jeder andern hierin den Rang ablief; was lieſse ſich, ſage ich, von ihr hoffen, wenn man theoretiſche und practiſche Mechanik unter ihr verallgemeinerte, eine Wiſſenſchaft, welche den meiſten Erſindungen und Gewerben zum Grunde liegt!

Ich halte es daher für äuſerſt zwekmäſsig, den angehenden Jüngling anfangs in den Arbeiten des Tiſchlers und Drechslers practiſch zu unterrichten und ihm dadurch mechaniſche Kunſt in die Hände zu bringen; wenn dieſs geſchehen iſt, ihn zur Zuſammenſetzung mechaniſcher Maſchinerien zu leiten, und die Theorie dieſer Wiſſenſchaft gleich mit der Praxis zu verbinden, indem man die, zur Erläu-

terung nöthigen, Modelle ſelbſt verfertigen lieſse, und am Ende ſich auf Zuſammenſetzung ganz neuer Maſchinen einlieſse.*) So würde körperliche Stärke und Geſchicklichkeit genährt und der Geiſt des Jünglings, der ſich ſo leicht für alles dieſs intereſſiren läſst, fände Nahrung in einer gedankenvollen Beſchäfftigung, die ihn von einer groſsen Leckerhaftigkeit bewahrte, wozu das Temperament dieſes Alters gewöhnlich ſo ſehr geneigt iſt.

Es giebt noch andre ſehr nützliche Handarbeiten, dahin gehört die des Buchbinders und Korbmachers, aber ganz vorzüglich der Gartenbau, den ich hier ganz beſonders empfehle, weil er auch für das Knabenalter bequem iſt.

Dieſe ſanfte, erheiternde Beſchäfftigung ſollte, wenn es möglich wäre, von

*) Ein geſchickter practiſcher Mann, der es verſtünde die Arbeiten der jungen Leute planmäſsig in ein genau zuſammenhängendes Ganzes zu entwerfen, ſo daſs von dem Leichten zum Schwerern fortgegangen würde, könnte ſich durch ein, kurz zu entwerſendes, Lehrbuch hierin ſehr verdient machen.

jedem Knaben getrieben werden. Es ist ein rührender Anblick, diese jungen unschuldigen Geschöpfe sich hier an die Natur und unsre Urbestimmung näher anschmiegen zu sehen. Da werden Plane entworfen, da wird ein rohes Stück Land, unter Anstrengung der jungen Kräfte, nach und nach urbar gemacht, umzäunet, bepflanzet, begossen, gepflegt; da wird die wichtige Idee von eigener Production vom Werth der Handarbeit, und der Lebensmittel gefaſst; Fehlschlagung süſser Hoffnungen ertragen, durch neue Anstrengung ersetzt, der Geist in Thätigkeit erhalten und die Wange von Gesundheit gefärbt.

Staats-
Bibliothek
Bamberg

Zusatz. Berichtigung.

Der Tanz im Seile, S. 458 und im Reife 462 und 63 lassen sich mit einander verbinden, so dass die Person, welche im Seile tanzt, auch zugleich den Reif unter den Füsen durchschlägt.

Statt der bleyernen Beschwerungen Seite 286, nehme man Beutel mit Sande gefüllt.

Seite 581 muss statt der Ziffer 1 ein A stehn.

SBB013401759534

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Guts Muths, Johann Christoph Friedrich,

Gymnastik für die Jugend enthaltend eine praktische Anweisung zu Leibesü
bungen ; ein Beytrag zur nöthigsten Verbesserung der körperlichen
Erziehung

Schnepfenthal 1793

Bamberg, Staatsbibliothek -- Gymn.o.1-i
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11451324-0
VD18 11396199-005